

1 月の休日当番医

〔診療時間：9 時～ 17 時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療して
いない科もありますので、事前にお問い合わせ
の上受診してください。

当番日	休日当番医
1 日 Ⓜ	北福島医療センター (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
2 日 📅	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 伊達市保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
3 日 Ⓜ	北福島医療センター (内科・外科・整形外科ほか) 伊達市箱崎字東 23-1 ☎ 551-0551
4 日 📅	大木内科医院 (内科・呼吸器内科・消化器内科ほか) 伊達市保原町字元町 4 ☎ 575-3343
11 日 📅	阪内医院 (内科・消化器科・循環器内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
12 日 📅	大山クリニック (内科・消化器内科) 伊達市北後 13-1 ☎ 583-2136
18 日 📅	菊地整形外科 (整形外科・リウマチ科ほか) 伊達市坂ノ上 10-1 ☎ 583-2633
25 日 📅	おの整形外科クリニック (整形外科・内科・麻酔科ほか) 伊達市梁川町字西土橋 120 ☎ 527-1055
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間：毎日 24 時間 ☎ 524-3020(短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間：毎日 18 時～翌朝 8 時 ☎ 521-3790(短縮ダイヤル # 8000)	



チェックシートで確認！

市のホームページには性別ごとの「プレ
コンセプションケア・チェックシート」が掲載
されています。自分の日ごろの生活習慣や健
康状態を簡単に振り返ることができますので、
ぜひご活用ください。

▼チェック項目例

- ・バランスの良い食事をこころがけ適正体重をキープ
しましょう
- ・適度な運動をしましょう
- ・ストレスを溜め込まないようにしましょう



市 HP



相談してみよう！

▼ふくしま性と健康の相談センター

性別を問わず、思春期の健康相談、生涯を通じた女性の健康保持増進、
不妊症や不育症、若年妊娠など、妊娠・出産をとりまくさまざまな悩み
相談を受け付けています。

〔電 話〕 ☎ 070-4209-0972 (📞～📞 12 時～ 19 時)

〔メー ル〕 fukmid.kenkou@gmail.com

〔LINE〕 右の二次元コードから追加

LINE ▶



▼伊達市保健センター

保健師・栄養士が健康に関する相談を受け付けます。

〔電 話〕 ☎ 576-3510 (📞～📞 8 時 30 分～ 17 時 15 分)

〔所在地〕 伊達市保健センター（保原町大泉字大地内 100）

健康に暮らすための
医師の一言アドバイス
Doctor's Advice of Healthy Life

おしっこはあなたの体の
大切な信号機です

おしっこは体の異常を伝えて
くれる大切な信号機です。健
(検) 診などで自覚症状がなく
も、たんぱくや糖、潜血がみられたら、
黄色信号です。慢性腎臓病は知
らないうちに進行します。赤信
号になる前にきちんと医師に相
談しましょう。



今月の担当

北福島医療センター
しが 隆 医師

10 代～ 30 代の皆さん

“将来のあなた” が健康でいるために

はじめてみませんか？
「プレコンセプションケア」

「プレコンセプションケア」は妊娠や出産を望む人たちだけでなく、性
別問わず、自分の未来の病気予防や健康づくりのために注目されているヘル
スケアです。健康的な習慣を取り入れることは、自分自身と家族や地域
の人たちの笑顔につながります。

☎ 576-3510



若いころからの健康管理が大切！



定期的な運動



バランスの
とれた食事

伊達市健康増進計画の市民アンケートにおい
て、10 代～ 30 代の 5 人に 1 人が「朝食を毎日
食べない」と回答しています。また、「健康を意
識して定期的に運動している」と回答した人は
27 パーセントでした。

若い頃からバランスの良い食事や定期的な運動
に取り組むなどの健康管理をすることは、生活習
慣病のリスクを減らし、豊かで健やかな人生を送
るための基盤となります。

！ 若い女性の「やせ」と健康問題 ！

令和 5 年国民健康・栄養調査において、20 ～ 30 歳代女性の
5 人に 1 人が BMI18.5 未満の「やせ」とあるという結果がでて
おり、先進国の中でも高い割合です。「やせ」は、将来的に骨粗しょう
症などの健康問題のリスクを高めます。また、若い女性や妊
婦のやせは次世代のこどもの健康状態にも関係します。

健康的な体重かどうかを知るために、BMI(体格指数) をチェッ
クしましょう！



$$BMI = \text{体重 (kg)} \div (\text{身長 (m)})^2$$

…18.5 ～ 25 未満が普通体重の範囲