

健康ひろば

マークの見方と詳しい申し込み方法は、表紙をご覧ください。

高齢者向け健康づくり

都南老人福祉センター ☎638-1122

おおむね60歳以上の人を対象に、表の健康教室を開催します。タオルと飲み物持参。※医師からの運動制限がある人は参加できません

📍 都南老人福祉センター(下飯岡8)

☎ 電話：2月18日(火)13時から

表 健康教室の日程など

期日	時間	教室名	定員	費用
3/6 (木)		リフレッシュ体操		
3/13 (木)	10時半～11時半	かんたんコロコロつどりん体操教室	各15人	各500円※
3/28 (金)		ピラティス体操教室		

※初めての人は無料

笑顔ひまわり高松教室

まつぞのスポーツクラブ ☎663-9280

介護予防のために①リズム健康体操②太極拳③ピラティスをします。

🕒 ①3月4日②11日③18日、火曜、13時半～15時

📍 高松地区保健センター(上田宇毛無森)

👤 各12人※55歳以上

💰 各500円

☎ 電話：2月19日(水)10時から

📞 1050150



もりおか健康21プランシリーズ

📞 健康増進課 ☎603-8305

「忙しい毎日だからこそ健康に!」

外食や中食※1に野菜をプラス1 おいしくバランスよく食事を楽しもう!

※1 中食：弁当など調理済みの料理を購入して家や職場で食べる食事のこと

野菜を食べるメリット

- エネルギーの摂りすぎを防ぐ
- 不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維など)を補給できる
- 生活習慣病の予防になる※2
- おなかの調子が整う

※2 腎臓病の人は制限が必要な場合があるため、主治医に相談してください

特にこんな人にオススメ!

- 外食や中食をよく利用する
- 忙しくて料理を作る時間がない
- 自分や家族の体重増加が気になる
- 生活習慣病を予防したい

野菜をプラス1



- カット野菜や冷凍野菜、乾燥野菜をトッピング!
- 付属のドレッシングなどは、かける量に気をつけましょう

いつもの外食・中食

塩分の多さが 栄養が糖質や脂
気になる… 質に偏りがち…



▲出典：厚生労働省スマート・ライフ・プロジェクト
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/plus1tool>

接骨院の休日当番

受付時間：10時～16時

実施日	名称	所在地	電話番号
3/2(日)	コスモ接骨院	緑が丘四丁目1-50アスティ緑が丘205号	681-3328
3/9(日)	小山田接骨院	東松園二丁目2-2	663-2574
3/16(日)	村上接骨院	青山一丁目2-16	645-2313
3/23(日)	接骨院りゅう	本宮一丁目15-15	636-0066
3/30(日)	みかわ接骨院	西仙北一丁目31-34フラットキュー1階A	681-2577

※当番院が変更になることがあるので、事前に電話で確認してから利用してください

ヒトパピローマウイルス (HPV) 感染症の予防接種 期間を条件付きで延長します

📞 指導予防課 ☎603-8307 📞 1037942

HPVワクチンの接種期間が条件付きで延長となります。これがHPVワクチンを公費で接種する最後の機会です。期間延長の対象となるには、**キャッチアップ接種期間中に1回以上接種する必要があるため、今まで1回も接種していない人は、本年度中に接種を始めましょう。**

🕒 令和7年4月1日～令和8年3月31日

👤 次の条件全てに当てはまる人

- 平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性
- 令和4年4月1日～令和7年3月31日の間(キャッチアップ接種期間中)にHPVワクチンを1回以上接種している
- 接種が完了していない



診療時間外に具合が悪くになったら

■症状が比較的に軽い場合は、「初期救急医療機関」へ

名称	所在地・電話番号	診療時間	診療科目
市夜間急患診療所	神明町3-29 (市保健所2階) ☎654-1080	19時～23時半	内科・小児科
市立病院	本宮五丁目15-1 ☎635-0101	平日	17時15分～
		土・日曜、祝日	8時半～
休日救急当番医	休日救急当番医・薬局のとおり	9時～17時 (歯科は15時まで、薬局は17時半まで) ※休憩時間帯がある場合があります	内科・外科 小児科・歯科 薬局

★内科または外科医師のみの場合がありますので、来院前に市立病院へお問い合わせください

休日救急当番医・薬局

※往診はできません

内 内科 外 外科・整形外科
小 小児科 歯 歯科 薬 薬局



日	区分	名称	所在地	電話番号
2/23 (日)	内	おおどり鎌田内科クリニック	大通二丁目7-23	606-5161
	内	臼井循環器呼吸器内科	松園二丁目2-10	662-9845
	外	くわた脳神経外科クリニック	北飯岡一丁目2-68	656-5636
	小	小林小児科クリニック	三本柳11-12-4	638-0404
	歯	黒田歯科クリニック	上田一丁目5-38	625-8889
	薬	大通よつば薬局	大通二丁目7-20	681-4091
		のぞみ薬局	松園二丁目3-3	662-7733
		本宮センター薬局	北飯岡一丁目2-71	656-5867
		ワカバ薬局都南店	三本柳11-12-1	637-6011
	2/24 (月)	内	ゆい内科呼吸器科クリニック	向中野二丁目54-18
内		大屋内科胃腸科クリニック	西青山一丁目16-43	647-3255
外		池田外科・消化器内科医院	境田町5-18	648-3200
小		よしだクリニック	西仙北一丁目30-50	635-8341
歯		タケダ歯科盛岡インプラントクリニック	上田一丁目3-10イースタンキャッスル1階	606-4618
		むかいなかの調剤薬局	向中野二丁目54-12	631-3100
		西青山薬局	西青山二丁目4-17	601-4141
		みつや薬局	中屋敷町1-33	648-6060
3/2 (日)	薬	ひばり薬局	西仙北一丁目30-51	635-9797
	内	やまだ胃腸内科クリニック	津志田中央二丁目18-31	614-0180
		おおひら内科・循環器科クリニック	梨木町2-2	606-3765
		秋浜内科クリニック	浜民字駅103	683-2333
	外	むろおか骨粗鬆症・整形外科クリニック	菜園一丁目11-1エスビル菜園4階	613-2760
	小	西島こどもクリニック	上田一丁目19-11	651-1369
	歯	コバヤシデンタルクリニック	中央通二丁目10-15	604-8848
		なの花薬局津志田店	津志田中央二丁目18-23	614-9986
		ぺんぎん薬局	梨木町2-14	652-3345
		たくぼく薬局	浜民字駅104	669-5800
薬	あおば薬局桜小路店	上田一丁目20-1	656-1250	

■入院が必要と思われる場合と初期救急医療機関が診療していない時間は「2次救急医療機関」へ

▶受診の際は、医療費とは別に定額負担料金が必要になる場合があります。

▶各病院で、その日の当直診療科が異なります。事前に各医療機関に問い合わせるか、市医師会のホームページをご覧ください。



2次救急医療機関の受入診療科はこちら