

# 保健センターだより

ポイントマークがあるものを受診したり参加したりすると「高齢者いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！



## 63歳以上の男性のための「らくらく筋力アップ教室」

退職後に自分の時間ができた方、1人ではなかなか運動が続かない方など、生涯続けられる運動を始めませんか。よい姿勢を学び、筋力・体力を維持しましょう。

### ●とき

11月20日～平成28年1月29日  
(平成28年1月1日を除く毎週金曜日 全10回)  
午後1時～3時

### ●ところ

北部ふれあいセンター

### ●内容

姿勢を意識した体操、ストレッチ、ウォーキング、健康に関するミニ講話など

### ●対象

町内在住の63歳以上の男性  
※半年以内に心電図を含む健康診断を受けていること(要事前結果提出)または主治医の許可が必要。それ以外の方は、事前にあいち健康プラザの健

康度評価(有料)を受検。

### ●定員

20名(先着順)

### ●講師

健康運動指導士 いとう あつこ 伊藤 敦子氏

### ●受講料

無料

### ●申し込み

11月13日(金)  
までに保健センターへ



## 町主催 健康トレーニング教室 参加者募集中！

今年の健診結果で気になる項目があった方、教室で生活習慣全体を見直し、健康な身体からだを手に入れましょう！

### ●とき

11月17日～平成28年2月12日  
(各金曜日 全10回)  
※11月17日のみ火曜日  
午後1時30分～3時30分  
※初回と最終回は健康度評価のため午前9時～午後1時

### ●ところ

あいち健康プラザ

### ●対象

町内在住の40～74歳の方で次の項目のいずれかに該当する方  
・善玉(HDL)コレステロール 40mg/dl 以下  
・悪玉(LDL)コレステロール

120mg/dl 以上

- ・中性脂肪 150 mg/dl 以上
- ・ヘモグロビン A1c (HbA1c) 5.6～6.9% (NGSP 値)
- ・収縮期血圧 130～160mmHg
- ・拡張期血圧 85～100mmHg

### ●定員

20名(先着順)

### ●受講料

9,850円

※東浦町国民健康保険加入者は料金が異なりますので相談してください。

※受講料には次の内容を含む。

- ・健康度評価Bコース(初回) メディカルチェック(診察、身体計測、血圧、血液検査、尿検査、安静・負荷心電図、歯科検査、骨密度測定など)、体力チェック(全身持久力、柔軟性、

脚筋力、重心動揺、全身反応時間など)、食生活習慣チェック、医師による結果説明

- ・アスレチックルームでのマシントレーニング7回(予定)分
- ・フィットネスルームでの運動(ストレッチ、マット運動、バランスボールなど)9回(予定)分
- ・健康に関する講話5回(予定)分
- ・健康度評価(効果測定)

最終回に身体計測、血圧、血液検査を行い、初回とデータを比較

### ●申し込み

11月6日(金)  
までに保健センターへ



## 住民健康診断(胸部レントゲン撮影)を受けられなかった方へ

9月に行った健診を受けられなかった方へ今年最後の健診を行います。

### ●とき

11月2日(月)  
午後1時30分～3時30分

### ●ところ

保健センター

### ●内容

胸部レントゲン撮影

### ●対象

町内在住の昭和51年4月1日以前生まれの方

### ●受講料

無料

# 11月の予定

保健センター ☎ 83-9677 ☎ Fax 83-9678



## 妊産婦・乳幼児健診・相談

個別通知する案内は掲載していません。ところ:保健センター 町ホームページを参照してください。

名称	日にち	受付時間	備考
母子健康手帳交付 <b>託児あり</b>	9日(月) 24日(火)	9:40~9:50	妊娠中の話、マタニティキーホルダーも交付 持ち物:妊娠届出書

名称	対象	日にち	内容
4か月児健診	H27.7月生	27日(金)	計測・診察・産婦歯科健診・個別相談
7か月児健診	H27.4月生	25日(水)	計測・診察・個別相談
歯っぴー相談(1歳児計測)	H26.10月生	18日(水)	計測・ブラッシング指導・個別相談 ☆
1歳6か月児健診	H26.5月生	20日(金)	計測・診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布・個別相談 ☆
2歳2か月児歯科健診	H25.9月生	4日(水)	計測・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布・個別相談 ☆
3歳0か月児健診	H24.11月生	30日(月)	尿検査・計測・診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布・個別相談 ☆

※受付時間:13:15~14:00 ※持ち物:母子健康手帳 ☆印:歯ブラシ、コップ、タオル ※来所できない方は連絡してください。

## 乳幼児 予防接種

町内医療機関で実施中。予防接種の種類や年齢によって医療機関が異なります。対象月齢・接種間隔を確認して接種してください。予診票がない方、接種間隔など不明な点は保健センターへ  
※かかりつけ医が町外の場合など、県内協力医療機関でも接種可(接種前に手続きが必要)



## がん検診 完全予約制



※個別胃がん検診…町内指定医療機関で実施(料金:4,000円) 詳細は保健センターへ

検診名	日にち	ところ	受付時間	年齢別				
				20歳以上 子宮頸	40歳以上 乳腺	40歳以上 胃	40歳以上 大腸	50歳以上 前立腺
女性検診	5日(木)	保健 センター	9:00~11:00	●	定員と なりました	定員と なりました	定員と なりました	
男性検診	18日(水)					●10:30~ 11:00のみ可	●	●

**受診料** 子宮頸1,200円、乳腺1,400円、胃1,400円、大腸500円、前立腺600円  
**受診料無料の方** 東浦町国民健康保険加入者、満70歳以上の方、生活保護受給者、町民税非課税世帯者、65~69歳の後期高齢者医療加入者、がん検診無料クーポン券対象者

## こころの保健室 (心の健康など)

臨床心理士……………  
6日(金)  
保健師……………  
13・20・27日(金)  
13:30~  
(40分程度 予約制)

※27日(金)午前に実施する女性セット検診は定員となりました。



## 休日急病診療 診療受付時間 9:00~12:00

日にち	診療所名	電話番号	日にち	診療所名	電話番号
1日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155	22日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
3日(祝)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859	23日(祝)	柳原医院(内)	83-2471
8日(日)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270	29日(日)	まつおか整形外科(整・リハ・リウ・脳外)	82-1222
15日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700			

### 時間外に 急病で お困りのとき

- 愛知県救急医療情報システム ☎ <http://www.qq.pref.aichi.jp/>
- 愛知県救急医療情報センター(24時間体制) ☎ 33-1133
- 小児救急電話相談(毎日 19:00~翌朝 8:00) ☎「#8000番」(短縮番号が使えない場合は ☎052-962-9900)

### 歯科(日・祝)

- 半田歯科医療センター ☎ 0569-23-2636  
診察受付時間 9:00~12:30 身体障がい者(児)などで一般の診療所での治療が困難な方は毎週木曜日です。

### こころ (相談窓口)

- あいちこころはっとライン365(毎日 9:00~16:30) ☎ 052-951-2881
- 名古屋いのちの電話(24時間体制) ☎ 052-931-4343



**献血** 対象:16~69歳の方 保健センター 14日(土) 10:00~11:45  
13:00~16:00 全血献血

※200ml献血は需要が少ないため、必要数が確保でき次第終了します。  
※昼の受付休止時間は前後する場合があります。 ※65~69歳の方は、60~64歳に献血経験がある方に限ります。