

# 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！



## 健康ポイント40ポイント 介護予防教室 ゆっくりウォーキング教室

ウォーキングは介護予防の要となる運動です。速く歩けなくなった、膝や腰が痛くてたくさん歩けないという方、無理なく、あせらず、ゆっくりと自分に適したウォーキングを学びましょう。

- **と き**  
10月13日～平成29年1月19日  
(年末を除く隔週木曜日 全8回)  
午前9時30分～11時30分
- **と ころ** 保健センター
- **内 容**  
体力測定、ストレッチ、筋力ト

- レーニング、ウォーキングなど
- **対 象**  
町内在住の65歳以上で、次の3つ以上に該当する方
  - ・階段をのぼるときに手すりや壁をつたう。
  - ・イスに座った状態から立ち上がる時に何かにつかまる。
  - ・15分程度続けて歩くことができない。
  - ・この1年間に転んだことがある。
  - ・転倒に対する不安が大きい。
- **定 員** 20名(先着順)

- **講 師**  
健康運動指導士 おげき 尾関 あけみ 明美氏
- **受講料** 無料
- **申し込み・問い合わせ**  
10月5日(水)までに町高齢者相談支援センター(☎84-5208)へ  
※事前に面接あり  
※内容についての問い合わせは保健センターへ



## 健康ポイント40ポイント 介護予防教室 お口若返り教室

お口を動かして若々しくなろう！  
「いつまでもおいしく食べる」「楽しく会話をする」など、お口が健康であればよりよい生活を送ることができます。元気なうちから、お口を健康に保つ秘訣を学んでみませんか。

- **と き**  
10月20日、11月17日、12月15日  
(各木曜日 全3回)  
午前9時45分～
- **と ころ** 保健センター

- **内 容**  
歯科健康講話、歯みがき指導、レクリエーション、健口体操
- **対 象**  
町内在住の65歳以上で、次の2つ以上に該当する方
  - ・半年前に比べて固いものが食べにくくなった。
  - ・お茶や汁物などでむせることがある。
  - ・口の渇きが気になる。
- **定 員** 20名(先着順)

- **講 師**  
歯科衛生士 たかはし 高橋 まゆみ 真由美氏
- **受講料** 無料
- **申し込み・問い合わせ**  
10月12日(水)までに町高齢者相談支援センター(☎84-5208)へ  
※事前に面談あり  
※内容についての問い合わせは保健センターへ

**高齢者相談支援センターでは** ゆっくりウォーキング教室やお口若返り教室のほか、個々の状態に合った教室を紹介しています。気軽に相談してください。

**こころの保健室** (心の健康など)

「疲れやすい」などの体の症状があるときや「気分が沈みがち」などこころがすっきりしないときに相談してください。  
※事前電話申し込み

臨床心理士……………7日(金)  
保健師……………14・21・28日(金)  
13:30～(40分程度 予約制)

	<b>献 血</b> 対象:16～69歳の方	イオンモール東浦	16日(日)	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。			

# 10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 町ホームページをご覧ください。

名称	日にち	受付時間	備考
母子健康手帳交付 <b>託児あり 事前予約制</b> ※平成28年度より、託児を希望する方は事前に予約必要	17・31日(月)	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	H28.6月生	28日(金)	計測・診察・産婦歯科健診・個別相談
7か月児健診	H28.3月生	21日(金)	計測・診察・個別相談
歯っぴー相談(1歳児計測)	H27.9月生	20日(木)	計測・ブラッシング指導・個別相談 ☆
1歳6か月児健診	H27.4月生	11日(火)	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	H26.8月生	12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	H25.10月生	24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

健康  
ポイント  
40  
ポイント

※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	20歳以上				50歳以上
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺
女性検診	5日(水)	保健 センター	9:00~11:00	●	●		●	
子宮頸がん検診	6日(木)			●				
地区検診	7日(金)	卯ノ里	13:30~15:30			●	●	●
地区検診(女性)		コミュニティセンター		●	定員となりました		●	
女性検診	13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	●	
子宮頸がん検診	14日(金)		16:00~18:00	●				
休日男性検診	22日(土)		9:00~11:00	●	定員となりました	定員となりました	●	●
休日女性検診				●	定員となりました	●	●	
女性検診	24日(月)			●	●	●		
子宮頸がん検診	25日(火)			●				

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



## 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
2日(日)	小林クリニック(泌・内・外)	84-5858	16日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
9日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337	23日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
10日(祝)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600	30日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859

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)
- 半田歯科医療センター ☎0569-23-2636

歯科(日・祝)

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)

- あいちこころほっとライン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