

# 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」のポイントを貯められます！



## 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8日～平成28年1月21日  
(年末を除く隔週木曜日 全8回)  
午後1時30分～3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分位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2日(金)までに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



## 介護予防教室 お口若返り教室

「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15日、11月19日、12月24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 なかむら 中村 あけみ 朱見氏

### ●受講料 無料

### ●申し込み・問い合わせ

10月9日(金)までに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



### 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……………2日(金)  
保健師……………9・16・23・30日(金)  
13:30～(40分程度 予約制)



## 献血

対象:16～69歳の方

イオンモール東浦

11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

お詫びと訂正

広報ひがしうら9月1日号(No.1243)の保健センターだより内「成人健康検査」の「子宮頸がん検診」の有無に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
 【誤】10月23日(金)検診なし 10月26日(月)検診あり  
 【正】10月23日(金)検診あり 10月26日(月)検診なし

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>	19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	H27.6月生	30日(金)	計測・診察・産婦歯科健診・個別相談
7か月児健診	H27.3月生	28日(水)	計測・診察・個別相談
歯っぴー相談(1歳児計測)	H26.9月生	14日(水)	計測・ブラッシング指導・個別相談 ☆
1歳6か月児健診	H26.4月生	21日(水)	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	H25.8月生	7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	H24.10月生	27日(火)	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。予診票がない方、接種間隔など不明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	年齢別				
				20歳以上 子宮頸	胃	40歳以上 大腸	乳腺	50歳以上 前立腺
子宮頸がん	2日(金)	保健センター	9:00~11:00	●				
女性検診	5日(月)			●		●	●	
地区検診	9日(金)	卯ノ里コミュニティセンター	13:30~15:30		●	●		●
地区検診(女性)				●	●	●		
休日男性検診	17日(土)	保健センター	9:00~11:00		●	●		●
休日女性検診				●	●	●	●	
女性セット検診	20日(火)			●	●	●	●	
子宮頸がん	23日(金)			16:00~18:00	●			
	27日(火)	9:00~11:00	●					

受診料 子宮頸1,200円、胃1,400円、大腸500円、乳腺1,400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
4日(日)	まつおか整形外科(整・リハ・リウ・脳外)*	82-1222	18日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
11日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111	25日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
12日(祝)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600			

※9月24日から「まつおか整形外科」の住所が緒川字大門二区34-1になります。

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