毎月19日は食育の日

保健センターだより

80歳で歯が20本達成おめでとうございます！

永久歯は、親しらずを除くと28本あります。そのうち20本以上あればほとんどの食べ物を噛むことができ、おいしく食事ができます。健康なお口を保つことは、いきいきとした生活を送るためには欠かせません。

8020を受賞された方へのインタビューの結果、53名の方がかかりつけ歯科医を持ち、44名の方が定期的に健診を受けていることが分かりました。また、46名の方が１日に２回以上歯みがきをすると回答されました。若い頃からの適切なセルフケアとプロフェッショナルケアが生涯噛める大切な歯を守ります。皆さんも8020で健康長寿を目指しましょう。

【森岡】
赤土ケイ子、磯野　和子、
井村　徳光、鎌江　勉、
齋藤　早三、神長　文雄、
高木　榮、坪井　香代、
出口　康行、長坂せち子、
中根　秀子、濵嶌きよ子、
曲直瀬暢夫、真鍋　秋義、
安田みちえ、山下　幸子

【緒川】
浅野　稲子、足立　睦子、
加古　典子、笠松　一吉、
片岡　仙文、川合　惠子、
川井　鐙、鬼頭智多子、
渋谷　隆一、長坂　康子、
林　愛子、深谷ヨシ子
（他２名）

【緒川新田】
杵島誠一路、佐々木國代、
清水　敏雄、戸田　邦枝、
山本　幸男、吉野千鶴子
（他１名）

【石浜】
岡田むつみ、川邊　君子、
久米　美鈴、立川　稔子、
谷山ミチ子、筒井　專介、
成田ちかの　（他１名）

【生路】
長坂　和代、長坂　せつ、
原田　義朗

【藤江】
小田　敬子、加藤　智、
鈴木　五郎、田上　久江、
長屋　正由、廣野ヒロ子
（他１名）

（敬称略、匿名希望の方は省略）

産業まつりで55名の方が表彰されました！

動脈硬化予防教室

動脈硬化が原因で発症する心臓病と脳卒中は、死因の約４分の１を占めています。動脈硬化は、加齢、肥満、脂質異常、高血圧、糖尿病、喫煙などが原因で起こります。この教室で「動脈の硬さ・詰まり」を測定し、「血管年齢」を知りましょう！

●と　き
２月23日（火）午前９時～11時
３月３日（木）午前９時～11時
※30分毎の時間予約。30分に５名まで（先着順）。所用時間45分程度

●ところ　保健センター

●内　容
身体測定、動脈硬化検査（CAVI検査、ABI検査）、結果説明、健康講話
CAVI検査…動脈の硬さを調べる
ABI検査…足の動脈の詰まりの程度を調べる

●対　象
40～74歳の方で次の項目の１つ以上に該当する方（初めての方優先）
①腹囲　男性85cm以上、女性90cm以上
② BMI25以上
③収縮期血圧　130～160mmHg
④拡張期血圧　85～100mmHg
⑤善玉（HDL）コレステロール　40mg/dl以下
⑥悪玉（LDL）コレステロール　120mg/dl以上
⑦中性脂肪　150mg/dl以上
⑧ヘモグロビンA1c（HbA1c）　5.6～6.9％（NGSP値）
⑨喫煙者

●受講料　無料

●持ち物　健康手帳、健診結果（お持ちの方）

●申し込み
１月８日（金）から保健センターへ（電話申込可）

2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

ところ：保健センター　個別通知する案内は掲載していません。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　託児あり	8・22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	H27.10月生	26日（金）	計測・診察・産婦歯科健診・個別相談
7か月児健診	H27.7月生	24日（水）	計測・診察・個別相談
歯っぴー相談（1歳児計測）	H27.1月生	16日（火）	計測・ブラッシング指導・個別相談　☆
1歳6か月児健診	H26.8月生	17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	H25.12月生	10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	H25.2月生	15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）

成　人

ところ：保健センター　※4歳以上の未就園児の身体測定や歯科健診も実施（予約制）

名　称	日にち	受付時間	内　容
歯科健診・相談	9日（火）	13：30～14：00	歯科医師による歯科健診・相談、歯科衛生士によるブラッシング指導 ※希望者には、身体・体重・体脂肪測定・保健師の相談も実施

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	20歳以上	40歳以上		
				子宮頸	乳腺	胃	大腸
女性検診	26日（金）	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	●

受診料	子宮頸1,200円、大腸500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…5日（金）
保健師…12・19・26日（金）
13：30～（40分程度 予約制）

平成27年度最後のがん検診は3月1日（火）の女性検診（胃・大腸・子宮頸・乳腺いずれも現在予約可）です。

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
7日（日）	耳鼻咽喉科みやこクリニック（耳鼻咽喉・アレ）	82-3859
11日（祝）	ひだかこどもクリニック（小児・アレ）	82-0700
14日（日）	東浦医院（内・小児・循）	83-2270
21日（日）	藤沢医院（内・外・消・乳外・肛）	83-8111
28日（日）	柳原医院（内）	83-2471

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　HP 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

献　血　対象：16～69歳の方

イオンモール東浦	7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。