

毎年大好評!! 健康セミナー「生涯元気で! Part10」

●とき

1月29日(木)
午前10時~11時30分
受付 午前9時30分~

●ところ 文化センター

●内容 講話、運動実技

●講師

健康運動指導士 よこがわ たまき
横川 珠姫氏

●参加費 無料

●主催

町健康づくり同好会連絡協議会、町

●その他

- ・動きやすい服装で参加のこと(上靴不要)
- ・託児が必要な方は相談してください。

●申し込み 不要



動脈硬化予防教室



動脈は本来、体の隅々まで酸素や栄養素を運ぶ重要な役割を果たしており、弾力性や柔軟性に富んでいます。しかし、コレステロールなどの血液の脂質が動脈にたまったり、酸素や栄養が不足したり、高血圧により常に血管に負担がかかっていたりすると、動脈は弾力性を失い、硬く、もろくなってしまいます。このような状態を動脈硬化といいます。

死因の約4分の1を占める心疾患と脳血管疾患は、動脈硬化が原因で発症します。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、症状を進めます。因子が重なれば重なるほど危険が大きいため、早

期検査はととても大切です。この検査では「動脈の硬さ」「動脈の詰まり」を測定し、「血管年齢」を知ることができます!

●とき

2月23日(月) 午前9時~11時
3月5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)、結果説明、健康講話

●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
- ②BMI25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13日(火)から保健センターへ

料理初心者の方大歓迎!

男性健康づくり料理教室 参加者募集!



簡単でバランスのよい料理を基礎からすぐに役立つ内容で行います。今まで台所に入ったことがないという方も、この機会に料理を始めてみませんか?すでに料理をしている方も大歓迎です。

【これまでに参加した方の声】



「家族に料理を作ってあげたら大変喜ばれた」
「妻と一緒に台所に立つようになった」

●とき

2月6日、20日、3月6日、20日
(隔週金曜日 全4回)
午前10時~午後1時

●ところ

緒川コミュニティセンター

●定員 16名(先着順)

●受講料

2,000円(材料費を含む)
※初回徴収

●申し込み

1月23日(金)までに保健センターへ(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

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 託児あり	2・16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	H26.10月生	25日(水)	計測・診察・産婦歯科健診・個別相談
7か月児健診	H26.7月生	20日(金)	計測・診察・個別相談
歯っぴー相談(1歳児計測)	H26.1月生	13日(金)	計測・ブラッシング指導・個別相談 ☆
1歳6か月児健診	H25.8月生	27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	H24.12月生	9日(月)	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	H24.2月生	16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。
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	18日(水)	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、身長・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	40歳以上			20歳以上50歳以上	
				胃	大腸	乳	子宮頸	前立腺
女性検診	5日(木)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●	
	13日(金)				●	●	●	
男性検診	6日(金)			●	●			●

こころの保健室 (心の健康など)

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

受診料 胃1,400円、大腸500円、乳1,400円、子宮頸1,200円、前立腺600円
受診料 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、
無料の方 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
1日(日)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270	15日(日)	小原クリニック(内・外)	83-4848
8日(日)	藤沢医院(内・胃・外)	83-8111	22日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・皮)	35-1111
11日(祝)	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 ☎ <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 19:00~23:00) ☎「#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	1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。