



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！

取り組んでいますか？ 「高齢者いきいき健康マイレージ」

町では、住民の皆さんがいきいきと生活していただくために、60歳以上の方を対象に健康づくりや介護予防への取り組みを応援する「高齢者いきいきマイレージ事業」を実施しています。ポイントを貯めて元気に景品を手に入れましょう！

- ポイント付与期間 12月31日(日)まで
- チャレンジ達成賞(景品)引き換え期間 平成30年1月31日(水)まで



健康トレーニング教室 参加者募集！

健診結果で気になる項目がある方、今が生活習慣を見直すチャンスです。皆さんの運動をしっかりサポートし、最終回には効果を確認します！

●とき

11月8日または11日～平成30年2月1日
(各木曜日 全10回)

午後1時30分～3時30分

※1回目は選択式で11月8日(水)または11日(土)の午前11時30分～午後3時、10回目(2月1日(木))は午前9時～午後0時30分

●ところ あいち健康プラザ

●対象

町内在住の40～74歳で、以下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
- ・ヘモグロビン A1c (HbA1c) 5.6～6.9% (NGSP 値)
- ・中性脂肪 150 mg/dl 以上
- ・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、お申し出ください。

※受講料には次の内容を含む。

- ・健康度評価Bコース
(11月8日(水)または11日(土))
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
- ・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)
- ・健康に関する講話
- ・効果測定 など

●申し込み

11月1日(水)までに保健センターへ(電話申込可)



住民健康検診(胸部レントゲン撮影)を受けられなかった方へ

9月中旬に行った検診を受けられなかった方へ今年度最後の検診を行います。

●とき

11月1日(水) 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53年4月1日以前生まれの方

●受診料 無料

●持ち物 案内ハガキ、健康手帳(お持ちの方)

※案内ハガキがない方は発行しますので保健センターへ

●申し込み 不要

11月の予定 保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

個別通知する案内は掲載していません。町ホームページをご覧ください。
「ところ」の表記がないものは「保健センター」で実施します。

母子健康手帳交付します！

とき	6日、20日(月) 9:40～9:50
内容	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、マイナンバーの確認できるもの (託児あり 事前予約制)

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。対象年齢・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1週間前に手続きが必要)

乳幼児健診・相談

名称	対象	日にち	内容(計測・個別相談は共通)
4か月児健診	H29.7月生	17日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	H29.4月生	22日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	H28.10月生	6日(月)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	H28.5月生	8日(水)	診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆
2歳2か月児歯科健診	H27.9月生	15日(水)	歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆
3歳0か月児健診	H26.11月生	27日(月)	尿検査・診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆

●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。

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)

健康ポイント
40
ポイント

検診名	日にち	ところ	受付時間	20歳以上	40歳以上			50歳以上
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺
女性検診	1日(水)	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	●	
男性検診	15日(水)					●	●	●
女性検診	20日(月)			●	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、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

11月の休日急病診療 受付 9:00～12:00

日にち	診療所名	電話番号
3日(祝)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859
5日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
12日(日)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
19日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
23日(祝)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
26日(日)	柳原医院(内)	83-2471

急病で困ったときは…

- 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)
☎ 33-1133
- 小児救急電話相談(毎日19:00～翌朝8:00)
☎ [#8000](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(受付 9:00～12:30)
☎ 0569-23-2636
※身体障がい者(児)などは毎週木曜日
- 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)
☎ 052-931-4343

こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	17日(金)	13:30～ (40分程度 予約制)	「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。
保健師	24日(金)		

献血 対象: 16～69歳の方

保健センター	11日(土)	10:00～11:45 13:00～16:00	全血 献血	※65～69歳の方は、60～64歳時に献血経験がある方に限る
--------	--------	----------------------------	----------	--------------------------------