

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「東浦町いきいきマイレージ」のポイントが貯められます！

自己
ポイント
参加ポイント
2
健康
ポイント
40

フレイルチェックにご協力を！

昨年度より長寿医療研究センターとの協定を結び、要介護・要支援認定を受けていない75歳以上(平成30年4月1日現在)の方へ生活機能の低下を早期に発見するためのフレイルチェックを実施しています。自宅へ届いた方は、返信にご協力をお願いいたします。

●フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢に伴い、筋力などのからだの機能や生理的な機能が低下し、心身ともに活力が低下した状態を言います。健康な状態と介護が必要な状態との「中間の状態」です。健やかな老後を過ごすためには、フレイルを防ぎ健康寿命をできる限り延ばすことが大切です。

食からの健康づくり講座

健康
ポイント
40

料理をすることが好きな方、食と栄養について興味がある方は「ひがしうら食改」に入会しませんか？今回、食生活を中心とした健康づくりを学ぶ「ひがしうら食改」養成講座を開催します。男性の方も大歓迎です！

●とき・ところ・内容

とき	ところ	内容	
5月29日(火)	10:00	緒川コミュニティセンター	調理実習
7月10日(火)	～13:00	同上	同上
9月11日(火)	10:00 ～12:00	保健センター	講話
10月16日(火)	10:00	緒川コミュニティセンター	調理実習
12月11日(火)	～13:00	同上	同上
平成31年1月22日(火)	10:00 ～12:00	保健センター	講話
2月19日(火)	10:00 ～13:00	緒川コミュニティセンター	調理実習

●講師

町管理栄養士、健康運動指導士、食品衛生監視員など

●受講料 無料

●申し込み 随時、問い合わせ先へ(電話申込可)
※年度途中からの参加も可

■ひがしうら食改とは…

食・栄養について自主的に学びながら、地域で食育を推進するボランティアグループです。

主な活動内容

産業まつり健康展での試食提供、うらん(総合子育て支援センター)での料理教室の講師、男性料理同好会の講師



リフレッシュ体操講座 参加者募集

自己
ポイント
参加ポイント
2

健康づくりに取り組みたいけど何をすれば良いかわからない方、健康体操を始めてみませんか？どこか一日だけの参加も大歓迎です！

●とき

5月15日、6月12日、7月10日、8月7日、9月11日、10月16日、11月13日、12月11日、平成31年1月8日、2月12日、3月12日(月1回火曜日 全11回)
午前10時～11時30分

●ところ 町体育館

●内容

ウォーキング、ストレッチ、健康体操などの実技指導

●対象 町内在住の20歳以上の方

●講師 健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●持ち物

運動できる服装(運動は裸足で行います)、タオル、飲み物

●申し込み 不要、直接会場へ

5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	14・28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 (3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。予約票がない方、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)	●受付時間 ●持ち物
4か月児健診	H30.1月生	18日(金)	診察・産婦歯科健診	13:15～14:00 母子健康手帳、☆印:歯ブラシ、コップ、タオル
7か月児健診	H29.10月生	23日(水)	診察	※来所できない方は連絡してください。 ※11:00の時点で暴風警報などが発令中の場合は中止
歯っぴー相談(1歳児計測)	H29.4月生	11日(金)	ブラッシング指導 ☆	
1歳6か月児健診	H28.11月生	9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	H28.3月生	28日(月)	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	H27.5月生	30日(水)	尿検査・診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆	

赤ちゃんとお母さんのホットスペース 予約不要

とき	対象	内容	持ち物
7・21日(月) 13:30～15:00 ※入退室自由	生後6か月までの赤ちゃんがいる方	育児相談、午後2時頃からタッチケアなど	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの

※母乳相談(予約制)も随時行っています。ご希望の方は保健センターへ

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)



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	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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
女性検診	11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	●		
男性検診	15日(火)					●	●	●	
女性検診	16日(水)		13:30～15:00	●	●		●		
	22日(火)			●	●		●		
休日男性検診	27日(日)		9:00～11:00			●	●	●	
休日女性検診				●	定員となりました	定員となりました	●		
女性検診	31日(木)		●	●	定員となりました	●			

5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)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
4日(祝)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
5日(祝)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
6日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
13日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
20日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
27日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859

急病で困ったときは…

- 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)
☎ 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	11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	18・25日(金)		