

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」のポイントを貯められます！



## 18歳以上の方へ 取り組んでいますか？「いきいき健康マイレージ」

住民の皆さんがいきいきと生活していただくために、18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「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「愛知県健康づくり応援カード！～MyCa～(まいか)」を手に入れましょう。

60歳以上の方には、チャレンジ達成賞として、

施設利用補助券などを最大5枚(町運行バス「う・ら・ら」は3枚まで)お渡しします。

●ポイント付与期間 平成31年3月31日(日)まで

●Wチャンス抽選

12月28日(金)までに100ポイントを達成したチャレンジカードを提出してください。



## 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7日～平成31年1月23日

(各水曜日 全9回)

午後1時30分～3時30分

※1回目の11月7日(水)は健康度評価で午前9時～午後0時30分、9回目の1月23日(水)は効果測定で午前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 150mg/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の受講料は4,950円

※受講料には次の内容を含む。

- ・健康度評価Bコース  
メディカルチェック、体力チェック、食生活習慣チェック、医師による結果説明
- ・マシントレーニング
- ・ストレッチ、マット運動、バランスボールなどの運動
- ・健康に関する講話
- ・効果測定 など

●申し込み

10月30日(火)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2日(金) 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54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

とき 5・19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 **【乳児あり 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)	●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。 ※11:00の時点で暴風警報などが発令中の場合は中止
4か月児健診	H30.7月生	30日(金)	診察・産婦歯科健診	
7か月児健診	H30.4月生	28日(水)	診察	
歯っぱー相談(1歳児計測)	H29.10月生	15日(木)	ブラッシング指導 ☆	
1歳6か月児健診	H29.5月生	14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	H28.9月生	26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	H27.11月生	21日(水)	尿検査・診察・歯科健診・ブラッシング指導・フッ素塗布 ☆	

## 赤ちゃんとママのホットスペース **予約不要** 赤ちゃんを連れて、悩みを相談したり、おしゃべりしに来てください。

とき	対象	内容	持ち物
5・19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	午後2時からタッチケアやふれあい遊びあり	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)

健康ポイント **40**ポイント

検診名	日にち	ところ	受付時間	年齢別					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
				20歳以上 子宮頸	40歳以上 乳腺	胃	大腸	50歳以上 前立腺	
女性検診	2日(金)	保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●		
男性検診	14日(水)					●	●	●	
女性検診	22日(木)			●	●	●	●		

※定員に達している場合があるため、申し込む前に問い合わせてください。

## 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)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
4日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
11日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
18日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
23日(祝)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859
25日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111

## 急病で困ったときは…

- あいち救急医療ガイド <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
- 全国版救急受診アプリ「Q助」



## こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	30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	2・16日(金)		