

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ルーজ」のポイントが貯められます！



リフレッシュ体操講座

健康づくりに取り組みたいけど何をすれば良いか分からない方、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・ところ

とき	ところ	
5月14日 (火)	10:00 ~ 11:30	町体育館
7月2日 (火)		森岡コミュニティセンター
9月10日 (火)		保健センター
11月12日 (火)		卯ノ里コミュニティセンター
1月14日 (火)		緒川コミュニティセンター
3月10日 (火)		藤江コミュニティセンター

●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、タオル、飲み物

※コミュニティセンターで実施する回は、ヨガマットなどの持参や滑り止め付き靴下の使用をお勧めします！

●申し込み

不要、当日直接会場へ



食からの健康づくり講座

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28日 (火)	10:00~13:00	緒川コミュニティセンター	調理実習
7月2日 (火)			
9月10日 (火)	10:00~12:00	保健センター	講話
10月8日 (火)	10:00~13:00	緒川コミュニティセンター	調理実習
12月10日 (火)			
1月14日 (火)	10:00~12:00	保健センター	講話
2月18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…

食生活を自主的に学びながら、地域で食育のボランティアを行うグループです。

●主な活動内容

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



5月の予定 保健センター ☎ 83-9677 ☎ 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	13日・27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	H31.1月生	31日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	H30.10月生	22日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	H30.4月生	14日(火)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	H29.11月生	10日(金)	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	H29.3月生	17日(金)	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	H28.5月生	8日(水)	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。
※11:00の時点で暴風警報などが発令中の場合は中止

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)

赤ちゃん和妈妈のホットスペース 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
13・27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)



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	10日(金)	保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●	
男性検診	14日(火)				●	●	●	
女性検診	15日(水)		14:00～16:00	●	●	●	●	
	21日(火)			●	●	●	●	
休日男性検診	26日(日)		9:00～11:00	●	●	●	●	●
休日女性検診				●	●	●	●	
女性検診	30日(木)		●	●	●	●		

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

※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。

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
1日(祝)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
2日(祝)	小林クリニック(泌・内・外)	84-5858
3日(祝)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
4日(祝)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
5日(祝)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
6日(祝)	柳原医院(内)	83-2471
12日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
19日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
26日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337

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	29日(水)	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	15・22日(水)		