

8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。

保健
センター
だより

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 (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。対象月齢・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	H31. 4 月生	23日 (金)	診察・産婦歯科健診	●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
7 か月児 健診	H31. 1 月生	2 日 (金)	診察	
歯っぴー相談 (1歳児計測)	H30. 7 月生	8 日 (木)	ブラッシング指導 ☆	
1 歳 6 か月児 健診	H30. 2 月生	1 日 (木)	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. 6 月生	7 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	H28. 8 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	内 容	対 象	持ち物
5 日(月) 13:30～15:00 ※入退室自由	14時からタッチケア	生後 6 か月までの赤ちゃんがいる方	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの
26 日(月) 10:00～11:30 ※入退室自由	10時30分からふれあい遊び		

※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 子宮頸	40歳以上 乳腺	40歳以上 大腸	胃	
女性検診	6 日(火)	保健センター	14:00～16:00	●	●	●		受診料 …子宮頸1,200円、乳腺1,400円、大腸500円、胃1,400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
	26 日(月)		9:00～11:00	●	●	●	●	

※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。

8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
4 日(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
11 日(日・祝)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
12 日(月・祝)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
18 日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
25 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」

Q助アプリ



こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	28 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	7 日(水)		

成人健康相談・歯科健診・相談

日にち	受付時間	内 容	
19 日(月)	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	※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) ※希望者には、身長・体重・体脂肪測定・保健師の相談も実施

毎月19日は食育の日

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！



健康プラザのプールで行う！「アクアビクス教室」

運動したいけれど、暑いから外に出たくない…そんな時はプールに入りませんか。浮力で体への負担が少なくなるため、膝や腰の痛みがある方にもおすすめです♪

●とき

9月4日、11日、18日、25日、10月2日、9日、16日
(各水曜日 全8回) 午前10時～正午

・健康度評価Aコース

8月21日(水)または8月28日(水)

午前11時30分から午後3時30分

※健康度評価はどちらか1日参加すること

●ところ あいち健康プラザ 温水プール

●内容 メディカルチェックなどの健康度評価Aコース、健康に関する講話、ウォーキング、エクササイズなどの水中運動

●対象 町内在住でおおむね40才以上の方

●定員 15名程度

●講師 あいち健康プラザ 健康運動指導士

●受講料 6,900円

※東浦町国民健康保険加入者は料金が3,500円

※受講料には次の健康度評価の内容を含む。

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)、生活習慣チェック、医師による結果説明

●申し込み 7月8日(月)～8月7日(水)に問い合わせ先へ(電話申込可)



〈一般介護予防教室〉 いきいき100歳体操教室

昨年からスタートし、大好評の体操教室です！多くの方が効果を実感され、今も同好会として継続されています。今からでも遅くありません！一緒に始めませんか？

●こんな方におすすめ！

- ・膝や腰に痛みがあり、立って行う運動が辛い。
 - ・若い頃よりつまづくことが増えた。
 - ・椅子から立ち上がる時に、つい「よっこらしょ」と言ってしまう。
- 当てはまる方は、筋力・体力が低下しているかもしれません！

●どんな体操なの？

椅子に座った状態でおもりをつけ、ビデオ映像に合わせて行う体操です。重さが調整でき、動きもゆっくりしているため、初めてでも誰でも無理なく行うことができる体操です。

●体操の効果は…

- ・筋力がつくので体が軽くなり、動くのも楽になります。
- ・バランスがよくなるので転倒しにくくなります。

■いきいき100歳応援隊コース

●とき

8月21日～9月11日(毎週水曜日 全4回)

午前10時～11時30分

※本コース終了後は目指せ100歳コースのサポートにご協力いただきます。

■目指せ100歳コース

●とき 9月18日～12月11日

(11月6日を除く毎週水曜日 全12回)

午前10時～11時30分

■共通項目

●ところ 保健センター

●内容

椅子に座って行う体操、理学療法士による運動指導、保健師による講話等

●対象

町内在住の65歳以上の方 ※初めての方優先

●定員 30名程度(先着順)

●受講料 無料

●申し込み

7月8日(月)から
保健センターへ
(電話申込可)

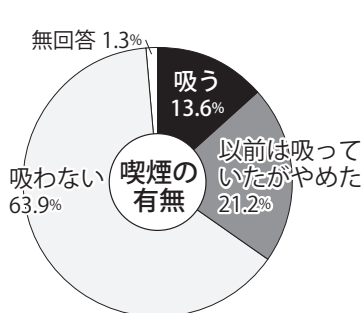


第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ⑤
「健康でいきいきとした自分づくり 家庭づくり まちづくり」

喫煙

平成28年度4月よりスタートした「第2期東浦町いきいき健康プラン21」。本プランの取り組みや健康に関する情報をシリーズで紹介していきます。

●町では、どれくらいの人々がタバコを吸っているでしょう？



資料：東浦町いきいき健康プラン21
策定に係るアンケート調査結果

皆さんの身近に、
たばこを吸う人はいますか？

平成26年度のアンケート調査では、13.6%の人がたばこを吸うと回答し、特に男性の30歳代から60歳代の割合が高くなっています。

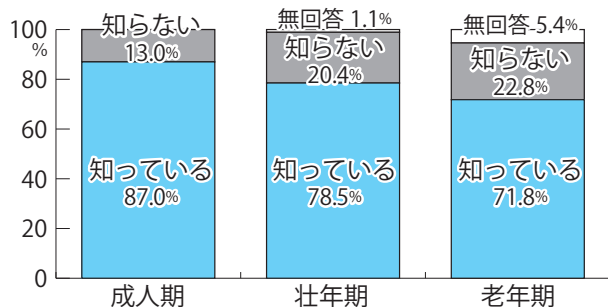
町では、喫煙者を10%以下に減少させることを目標にしています。

喫煙を始める年齢が若いほど、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性が高くなります。肺がんの死亡率は、20歳未満で喫煙を開始した場合、非喫煙者に比べて5.5倍にもなります。そして、「平成10年度喫煙と健康問題に関する実態調査」(厚生労働省)によれば、吸い始める年齢が若いほどニコチンへの依存度が高い人が多くなるという報告が出ています。

●受動喫煙は体に悪影響を及ぼします！

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人に留まりません。他人のたばこの煙を吸ってしまう受動喫煙が健康に与える影響は、流涙、頭痛などの症状をはじめ、肺がんや虚血性心疾患等の疾患の死亡率等が上昇するといった研究結果が近年多く報告されています。

受動喫煙が及ぼす影響の認知度



資料：東浦町いきいき健康プラン21 策定に係るアンケート調査結果

●受動喫煙は、特に妊婦や子どもに悪影響があります！

妊娠中に喫煙すると、母体だけでなく胎児の発育にも悪影響を及ぼす危険が高まります。また、子どもがたばこの煙を吸ってしまうと、呼吸器等の疾患にかかる危険性が高まります。

胎児への
悪影響

- ・低出生体重児…約2倍の頻度に！
- ・早産
- ・自然流産
- ・周産期死亡
- ※妊娠28週以降の死産と、生後1週間以内の早期新生児死亡など

子どもへの
悪影響

- ・乳幼児突然死症候群
- ・ぜん息
- ・気管支炎 など



●受動喫煙を防ぐには…

非喫煙者が受動喫煙を避けるためには、タバコの煙が流れてこない場所に身を置くことが大切です。喫煙所や喫煙可能な場所を避けましょう。子どもは、自らの意思で受動喫煙を避けることが難しいため、保護者や周りの大人が子どもを受動喫煙から守る必要があります。特に、妊婦さんや子どものいる家庭では、家庭内禁煙することも対策のひとつです。

●町が管理する施設は「敷地内禁煙」になりました

「健康増進法の一部を改正する法律」が一部施行されたことにより、受動喫煙対策が強化されました。本町においても7月1日から町が管理する全ての施設において、「敷地内禁煙」を実施します。

なくそう！
望まない受動喫煙



利用者の皆さまには、受動喫煙の防止にご理解ご協力をいただくとともに、喫煙が与える自身の健康への影響について、今一度考える機会としていただきますようお願いいたします。

施設の建物内だけでなく、敷地内すべてが全面禁煙となります。

