

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！



毎月19日は  
食育の日



## 住民健康検診(肺がん・結核検診)を受けましょう

### ●とき・ところ

とき	ところ
9月11日(水)	9:30~11:00 生路コミュニティセンター *
	14:15~15:00 東浦葵ノ荘団地集会所
9月12日(木)	9:30~11:00 卯ノ里コミュニティセンター *
	14:00~14:45 相生老人憩の家
9月13日(金)	9:30~11:00 森岡台集会所 *
	14:00~15:00 藤江老人憩の家 *
9月17日(火)	9:30~11:00 石浜コミュニティセンター *
	14:15~15:00 平池台集会所
9月18日(水)	9:30~11:30 緒川コミュニティセンター *
	14:00~15:00 東ヶ丘集会所 ※
9月19日(木)	9:30~11:00 森岡コミュニティセンター *
	14:00~15:30 県営住宅集会所 *
9月20日(金)	9:30~11:00 藤江公民館 *
	13:30~15:30 保健センター *☆
11月1日(金)	13:30~15:30 保健センター *

\*バス2台(男女別)で行います。

#### ☆車椅子対応バス(車椅子の方は電話予約制)

車椅子対応バスは乗り降りの際、機械で昇降できるバスです。撮影は立ち姿勢で実施するため、自分で立てる方は受けることができます。

日本人の2人に1人がかかると言われている「がん」。その中でも肺がんは2017年のがん部位別死亡数順位において、男性で第1位、女性で第2位となっています。がんは、早期発見・早期治療が大切です。年に1回、必ず検診を受けましょう。案内は過去に受診を希望した方へのみ送付しています。8月末までに届かない方、受診したい方は保健センターへ連絡してください。

### ●内容

- ①胸部レントゲン撮影(肺がん・結核検診)
- ②喀痰検査(50歳以上の方で、検査該当者のうち希望者のみ)

●対象 昭和55年4月1日以前生まれの方(40歳以上の方)

●費用 無料

●持ち物 案内ハガキ、健康手帳(お持ちの方)  
※職場などでお済みの方、妊娠中・治療中の方は検診を受ける必要はありません。



## あいち健康プラザで行う「元気アップ教室」

運動に自信がない方でも専門スタッフが安全にサポートします。楽しみながら体を動かしましょう。

●とき 9月20日～11月8日(毎週金曜日 全9回)  
午前10時～正午

- ・健康度評価Bコース 9月6日(金)、13日(金)  
午前11時30分～午後3時  
※健康度評価はどちらか1日参加すること
- ・効果測定 11月8日(金)  
午前9時～午後0時30分

●ところ あいち健康プラザ

●内容 メディカルチェックなどの健康度評価Bコース、運動プログラム(バランスボール、マット運動、カリモク健康遊具など)、歯科講義、食事講義

●定員 12名(先着順) ※初めての方優先

●対象 町内在住で65歳以上の方

●受講料 無料

●申し込み 8月8日(木)～23日(金)までに保健センターへ(電話申込可)

## がんサポートほっとライン ☎052-684-8686

県では、がん治療経験者によるがん患者さんとそのご家族を対象とした電話相談を行っています。「がんの不安や悩みを聞いてほしい」「地域の医療機関の情報を得たい」「がんの患者会に参加したい」「同じがんの体験者と話したい」などお気軽に相談してください。

●とき 毎週火・木曜日と土曜日(月2回)  
午前10時～正午(受付：午前11時30分まで)

午後1時～4時(受付：午後3時15分まで)

※ご予約をおすすめします。詳細日程のご確認、ご予約は問い合わせ先へ

### ●問い合わせ

NPO法人ミーネット事務局 ☎052-252-7277  
(火～土曜日 午前9時30分～午後5時)

# 9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 2日(月)、17日(火) 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	R1. 5月生	27日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	H31. 2月生	25日(水)	診察
歯っぱー相談(1歳児計測)	H30. 8月生	3日(火)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	H30. 3月生	6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. 7月生	4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. 9月生	30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。  
※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)

## 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
9日(月)、10:00~11:30 24日(火) ※入退室自由	生後6か月までの赤ちゃんがいる方	午前10時30分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	40歳以上				50歳以上 前立腺	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	乳腺	胃	大腸		
早朝男性検診	6日(金)	保健センター	8:00~10:15			●	●	●	
女性検診	27日(金)		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。

## 9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(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
8日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
15日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
16日(月・祝)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859
22日(日)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
23日(月・祝)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
29日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700

### 急病で困ったときは…

- あいち救急医療ガイド ☎ <https://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	25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	4・18日(水)		

## 8月1日~31日は 食品衛生月間

高温多湿の夏は、細菌が増殖しやすいため、細菌性食中毒の発生が増加する傾向にあります。「食中毒予防の三原則」を守り、健康で楽しい夏を過ごしましょう。

### 食中毒予防の三原則

細菌を付けない  
細菌を増やさない  
細菌を殺す



## 「運動」

### 5年後、10年後の自分を想像したことはありますか？

畑仕事をしている、サロンなどの集いの場に出かけているなど、自分の足で元気に歩いている姿を、想像したいですね。ここでは、いつまでも元気で過ごせるように、筋力アップのための「運動」についてお話しします。

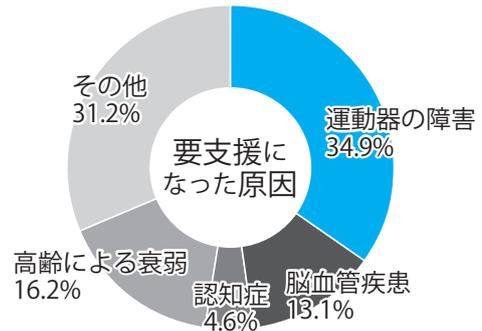
#### もう歳だから…と諦めていませんか？

年齢を重ねると、関節や筋力の衰えが生じ始め、イスからの立ち上がりや歩行が難しくなり、転倒による骨折などのけがや事故を招きやすくなります。グラフによると、要支援になった原因として「運動器の障がい」が最も多く、骨折などで不自由になると、今までの当たり前を過ごすことが難しくなります。

そのため、いつまでも自分らしく生活するために

は今の筋力を維持・向上させることが大切です。

筋力は鍛えれば、年齢に関係なく、回復し向上します。まずは普段の生活にプラス10分運動を取り入れてみませんか？



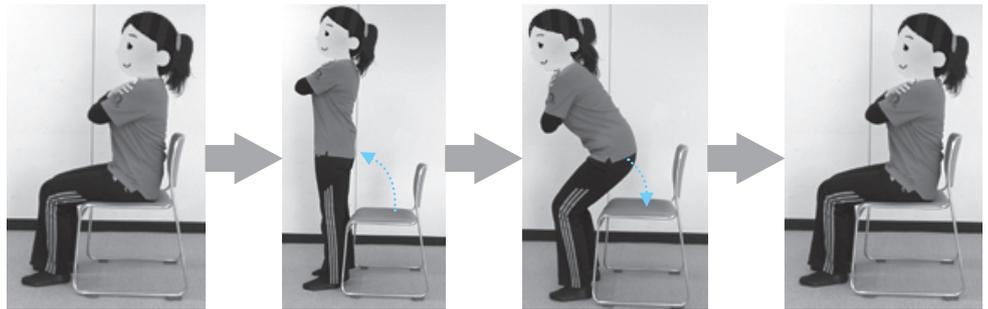
平成28年度 厚生労働省「国民生活基礎調査」

生活の中に  
プラス10分運動！

#### イスからの立ち上がり運動

(いきいき100歳体操より)

イスからの立ち上がりが楽になり、転びにくい足腰を作ります。



足の裏がしっかり床に着くように座ります。両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

「1・2・3・4」でゆっくりと立ち上がります

「5・6・7・8」でゆっくりと椅子に座ります

健康  
ポイント  
40  
ポイント

### 〈介護予防教室〉ゆっくりウォーキング教室 参加者募集！

以前のように早く歩けなくなった、膝や腰が痛くてたくさん歩けない、手すりを使わないと階段が上りにくいなど普段あまり歩く習慣がない方におすすめの教室です。無理なくあせらず、ゆっくりと自分に適したウォーキングを学びましょう。健康運動指導士から、楽しいウォーキングのコツ、正しい姿勢で体に負担がかからない歩き方を学べます。

- とき 9月30日～12月9日  
(祝日を除く毎週月曜日 全8回)  
午前9時30分～11時30分
- ところ 保健センター

- 内容 ウォーキング、体力測定、自宅のできるストレッチや筋力トレーニングなど
- 対象 町内在住の65歳以上の方  
※初めての方優先
- 定員 15名程度
- 講師 健康運動指導士 おぜき あけみ 尾関 明美氏
- 参加料 無料
- 申し込み 8月8日(木)から  
問い合わせ先へ  
(電話申込可)

