

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！



健康  
ポイント  
40  
ポイント

## STOP 糖尿病教室～歩いて取り戻そう！かつての自分～

糖尿病は自覚症状はありませんが、放置すると徐々に全身の血管をボロボロにしていき、目や腎臓などの合併症を引き起こすととても怖い病気です。自覚症状が出てからでは、もう遅い！早めの予防に取り組みませんか？まだ間に合います！効果的なウォーキング方法を学んで、糖尿病を予防しましょう！

- とき** 11月15日、22日、12月6日、20日、令和2年1月10日、24日、2月7日、21日（各金曜日 全8回）午前9時30分～正午  
※別日で事前身体計測、歯科・栄養の個別相談あり
- ところ** 保健センター

- 内容** ウォーキング、ストレッチ、講話など
- 対象** 町内在住の40歳～74歳の方で、ヘモグロビンA1c値が5.6～7.5の方
- 定員** 25名(先着順)
- 講師** 健康運動指導士 おげき 尾関 あけみ 明美氏
- 受講料** 無料
- 申し込み** 9月9日(月)から保健センターへ(電話申込可)



健康  
ポイント  
40  
ポイント

## 「メタボ予防体操教室」サヨナラ、100cm<sup>2</sup>の腹巻(内臓脂肪)！

運動不足などの生活習慣の積み重ねは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を招きます。メタボは見た目だけでなく、放置すると重篤な病気を引き起こす危険があります。しかし、食生活を改善し運動習慣を身につけることで、メタボの予防や改善をすることができます。

「体を動かしたいけどきっかけがない」「1人ではなかなか運動が続かない」そんな方にピッタリな教室です。仲間と一緒に運動に取り組み、メタボを予防・改善しましょう！

- とき** 10月29日、11月5日、12日、26日、12月10日、24日、令和2年1月14日、28日（各火曜日 全8回）午後1時15分～3時15分  
※別日で事前計測(身体計測、血圧測定、姿勢写真撮影)、歯科・栄養の個別相談あり

- ところ** 保健センター
- 内容** 運動実技、健康講話、個別相談(歯科・栄養)
- 対象** 町内在住の40～74歳の方で、①・②どちらかに当てはまる方  
①腹囲(おへそ周り)  
男性：83cm以上 女性：85cm以上  
②BMI(体格指数)が23以上  
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
- 講師** 健康運動指導士 いとう 伊藤 あつこ 敦子氏
- 定員** 30名(先着順)
- 受講料** 無料
- 申し込み** 9月9日(月)から保健センターへ(電話申込可)



健康  
ポイント  
40  
ポイント

## 令和元年度町民健康体操フェスティバル

小さなお子様から高齢の方まで、幅広い年齢層の方が集まります！どなたでもご参加できます。お気軽にお越しください！みんなで健康体操をして、気持ちよく体を動かしましょう♪

- とき** 9月28日(土) 午前9時30分～11時30分  
※受付は午前9時～
- ところ** 町体育館
- 講師** 健康運動指導士 いとう 伊藤 あつこ 敦子氏
- 参加費** 無料

- 持ち物** 運動できる服装  
※運動は基本的に裸足で行うため、上靴は不要
- その他** 託児が必要な方は、9月20日(金)までに保健センターへ
- 申し込み** 不要、当日直接会場へ





## 受けましょう！無料歯科健康診査(歯周疾患検診)

- と き** 9月1日(日)～11月30日(土)
- 医療機関** 町内指定医療機関
- 内容** 歯、歯周病、あごの関節や口腔粘膜などの診査、ブラッシング指導
- 対象** 平成31年4月1日現在で満35、40、45、50、55、60、65、70、75才の方  
※対象者へ「歯科健康診査通知書」を8月中旬に送付しました。



## 65歳以上の男性のための「らくらく筋力アップ教室」

- 運動不足を感じている、体力の低下を感じている方にもお勧めの教室です。いつまでも若々しい体であるために、仲間と一緒に「貯筋」始めませんか？
- と き** 10月4日～11月29日(11月22日を除く毎週金曜日 全8回) 午前10時～11時45分
  - ところ** 北部ふれあいセンター
  - 内容** 姿勢を意識した体操、ストレッチ、ウォーキング、ミニ講話など
  - 対象** 町内在住の65歳以上の男性  
※半年以内に心電図を含む健康診断を受けていること(事前に結果を提出)または主治医の許可が必要。それ以外の方は、事前にあいち健康プラザの健康度評価(有料)を受検
  - 定員** 20名(先着順)
  - 講師** 健康運動指導士 いとう あつこ 伊藤 敦子氏
  - 受講料** 無料
  - その他** 教室は同好会と一緒にいきますので、終了後もそのまま運動が続けられます。
  - 申し込み** 9月9日(月)から保健センターへ(電話申込可)



## 成人健康検査を受けましょう

- と き**
- | 日にち        | 時間          |
|------------|-------------|
| 10月10日(木)☆ | 13:30～15:00 |
| 10月11日(金)  | 9:00～10:30  |
| 10月16日(水)☆ | 16:00～18:00 |
| 10月17日(木)☆ | 9:00～10:30  |
- ☆子宮頸がん検診あり
- ところ** 保健センター
  - 対象** 昭和55年4月1日～平成13年4月1日生まれの方
  - 内容** 血圧測定、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖・貧血)
  - 子宮頸がん検診(予約制・有料)**
  - 対象** 20歳以上の女性
  - 料金** 1,200円(東浦町国民健康保険加入者は無料)
- ※31歳～39歳の方は糖尿病検査(ヘモグロビン A1c)も実施  
※過去に受診希望をした方へのみ、案内を送付します。9月末までに届かない方、受診したい方は保健センターへ。なお、職場で健診済の方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。

## 9月10日～16日は自殺予防週間

### 自分一人で悩まないで、まずは相談を

日本の自殺者数は、平成24年から少しずつ減少しているものの、今でも年間約2万人に上ります。ストレスからこころの病気、自殺といった危険を回避するためには「助けを求める力」が重要です。こころの声に耳を傾けて、大切な人の命を守りましょう。

### ■相談窓口

#### ●町内(保健センター)

こころの保健室(面接相談、予約制)  
毎週水曜日 午後1時30分～(1人40分程度)

#### ●県内

- ・あいちこころほっとライン365  
毎日午前9時～午後4時30分  
☎052-951-2881
- ・名古屋いのちの電話(24時間)  
☎052-931-4343
- ・メンタルヘルス相談(半田保健所)  
毎週月～金曜日 午前9時～午後4時30分  
☎0569-21-3341

