

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

保健
センター
だより



「ママさんのための！スタイルアップ体操教室」

「今まで家事や子育てに忙しく、自分自身を見直す余裕がなかった…」そんなママさん必見の教室です。

- と き** 令和2年1月15日～3月4日
(毎週水曜日 全8回) 午前9時30分～11時30分
- ところ** 保健センター
- 内 容** 音楽に合わせた体操や美しい姿勢になるための秘訣をお伝えし、ママさんのスタイルアップをサポートします。
※別日に事前計測(身体計測、血圧測定、姿勢写真撮影)あり

- 対 象** 1歳半～中学生の子どもをお持ちのママ
- 定 員** 30名(先着順)(初めての方優先)
- 講 師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏
- 受講料** 1,500円 ※初回徴収
- 託 児** 4か月～未就園児
・託児料 2,500円 ※初回徴収
・定員 申込時要相談
- 申し込み** 11月22日(金)～令和2年1月8日(水)
に保健センターへ(電話申込可)



女性のための「からだ み・が・き体操教室」

子育てやお仕事が一段落した女性の皆さん、そろそろご自分の「からだ み・が・き」を行いませんか？ストレッチや体操を行い、一緒に体をほぐしましょう♪

- と き** 令和2年1月7日～3月17日
(毎週火曜日 全8回) 午前9時45分～11時30分
※1月14日、2月11日、3月10日を除く。
- ところ** 緒川コミュニティセンター
- 内 容** ストレッチ、リズム体操、ウォーキング、自宅でできる筋力トレーニングなど

- 対 象** おおむね40歳以上の女性の方
- 定 員** 30名程度(初めての方優先)
- 講 師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏
- 受講料** 1,500円 ※初回徴収
- その他** 教室終了後も同好会に入ること、体操を続けることができます。
- 申し込み** 11月22日(金)～12月23日(月)に保健センターへ(電話申込可)

料理初心者の方大歓迎！ 男性健康づくり料理教室 参加者募集！

バランスのよい料理をすぐに役立つ内容で行います。料理の基本を中心に行いますので、今まで料理をしたことがないという方も是非ご参加ください。男性のみの教室で料理を始めてみませんか？

- と き** 令和2年1月8日、15日、29日、
2月5日、19日、3月4日、18日
(各水曜日 全7回) 午前10時～午後1時
- ところ** 緒川コミュニティセンター

- 定 員** 20名(先着順)
- 受講料** 3,000円(材料費含む) ※初回徴収
- 申し込み**
11月26日(火)から保健センターへ(電話申込可)

【昨年度、参加した方の声】

「料理に関心を持つようになった！」
「料理が好きになりました」

刈谷豊田総合病院 市民公開講座

- と き** 12月21日(土) 10時30分～正午
- ところ**
刈谷豊田総合病院 診療棟5階(第1・2会議室)
- 内 容** 人工関節置換術ってどういう手術？
～膝・股関節の痛い人へのおはなし～
- 定 員** 120名(先着順)

- 受講料** 無料
- 講 師** 医師 舟橋 康治氏
- 申し込み** 不要
- 問い合わせ**
刈谷豊田総合病院広報グループ ☎0566-25-9215

12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・16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)
4 か月児 健診	R1. 8月生	20日 (金)	診察・産婦人科健診
7 か月児 健診	R1. 5月生	11日 (水)	診察
歯っぴー相談 (1歳児計測)	H30. 11月生	3日 (火)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児 健診	H30. 6月生	5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. 10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. 12月生	13日 (金)	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

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・23日(月) 10:00～11:30 ※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	20歳以上 子宮頸	40歳以上 乳腺	50歳以上 胃	50歳以上 大腸	50歳以上 前立腺	受診料
休日女性検診	14日(土)	保健センター	9:00～11:00 14:00～16:00	● ●	● ●	● ●	● ●	● ●	子宮頸1,200円、乳腺1,400円、胃1,400円、大腸500円、前立腺600円
男性検診	20日(金)		9:00～11:00			●	●	●	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。

12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)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
8日(日)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
15日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
22日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
29日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
30日(月)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
31日(火)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200

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」

Q助アプリ



こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	18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・11・25日(水)		

成人健康相談・歯科健診・相談



日にち	受付時間	内 容	※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
18日(水)	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	