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！

自己ポイント 参加ポイント 2ポイント

健康ポイント 40ポイント

毎月19日は食育の日

保健センター ☎ 83-9677 Fax 83-9678

保健センターだより

第2期 東浦町いきいき健康プラン21　シリーズ⑧
「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」

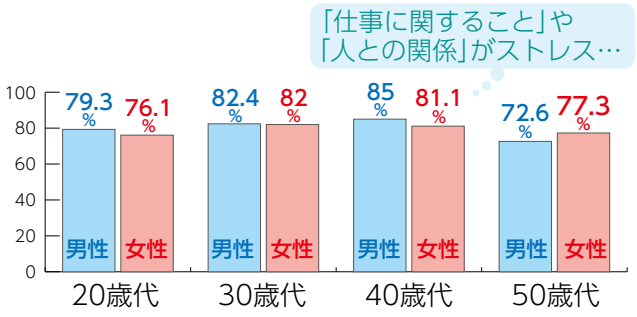
「休養・こころ」

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。

①ストレスを感じていますか？

第２期東浦町いきいき健康プラン21で行った平成26年度のアンケート調査では、男女ともに20～50歳代でストレスを感じた人の割合は高くなっており、特に30～40歳代では８割を超えています。具体的な内容としては、「仕事に関すること」と「人との関係」のストレスが多くあげられています。

最近１か月間にストレスを感じたか



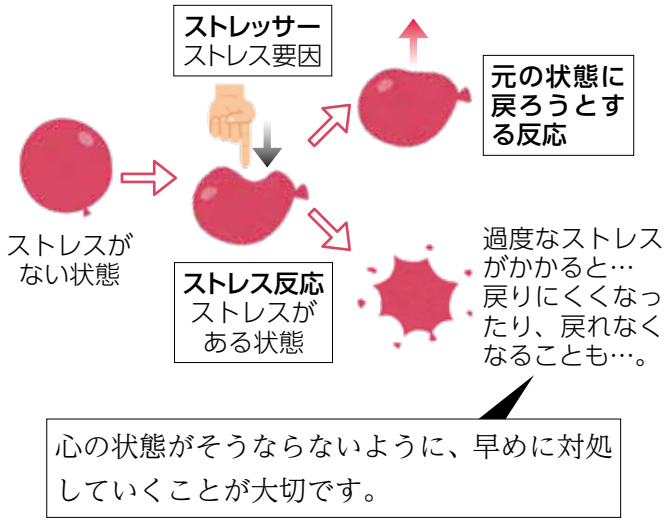
東浦町いきいき健康プラン21策定に係るアンケート調査結果より

適度なストレスは、心地よい興奮や緊張を与えてくれるため、仕事や勉強の能率をあげてくれます。しかし、度を超したストレスはこころや身体が対応できず、心身に大きなダメージを負わせてしまいます。ストレスと上手に付き合っていくためには「ストレスとは何か」を理解することが大切です。

②ストレスとは？

ストレスには、「ストレス要因（ストレッサー）」「ストレス反応」「元の状態に戻ろうとする反応」の３つの意味が含まれています。

ストレスを風船で例えると…



心の状態がそうならないように、早めに対処していくことが大切です。

③ストレスと上手に付き合っていくポイント

①自分のストレスに気づく
②自分にとってのリラックス時間をつくる
③適度な運動をし、快適な睡眠をとる
④困ったときは、誰かに相談する

相談窓口　「ひとりで悩んでいませんか？」

「誰に相談したらいいのかわからない」「何を相談したらいいのかわからない」という方も相談してください。

- **こころの保健室（保健センター）　予約制**
  面接相談　☎83-9677（水曜日午後）
- **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時間体制）**
  ☎052-931-4343

新型コロナウイルス感染拡大やそれにともなう影響に対して、不安や疲れなどを感じていませんか？

ストレス状態が長く続くと、心や身体にさまざまな変化があらわれることがあります。新型コロナウイルスに限らず、一般的なこころの悩みに関する相談も受けています。

県精神保健福祉センター　☎052-962-5377
●相談時間　平日　午前9時～正午
　　午後1時～4時30分
●対　象　県内在住の方（名古屋市を除く）
　　※匿名で相談可能

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。

母子健康手帳交付

と　き　3・24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	R2.4月生	21日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R2.1月生	26日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R1.7月生	24日(月)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	H31.2月生	7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	H30.6月生	19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	H29.8月生	5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
13:00～14:00
●持ち物
母子健康手帳
☆印：歯ブラシ、コップ、タオル
※体調不良などで来所できない場合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

赤ちゃんとママのホッとスペース 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
3日(月)	13:30～15:00	午後2時頃からタッチケアあり	入退室自由	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
17日(月)	10:00～11:30	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)

健康ポイント 40ポイント

検診名	日にち	ところ	受付時間	20歳以上	40歳以上		
				子宮頸	乳腺	大腸	胃
女性検診	18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
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。

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
2日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
9日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
10日(月・祝)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
16日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
23日(日)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
30日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859

急病で困ったときは…

■あいち救急医療ガイドHP 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(診療時間 9:00～13:00)
☎0569-23-2636　※身体障がい者(児)などは毎週木曜日
■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)

保健師	19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。
臨床心理士	26日(水)		

成人健康相談・歯科健診・相談

健康ポイント 40ポイント

日にち	受付時間	内　容	
28日(金)	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、身体・体重・体脂肪測定・保健師の相談も実施