

はちまる にいまる
80歳で歯が20本達成おめでとうございます！ 63名の方が表彰されました！

永久歯は親しらずを除くと28本あります。そのうち20本以上あればほとんどの食べ物を噛むことができ、おいしく食事をすることができます。健康なお口を保つことは、いきいきとした生活を送るためには欠かせません。皆さんも8020で健康長寿を目指しましょう。

(敬称略・匿名希望の方は省略)

森岡…阿知波 健一、升田 裕之、榊原 昭吾、篠原 勇治、神長 淳子、外山 克巳、水野 君香、松下 智計、川口 雅巳、伊藤 澄子、外山 光元、岡本 健治、伊東 銀三郎、間瀬 敏明、長谷 スミ子、水野 公子、阿知波 房男、永森 啓仁 ほか4名

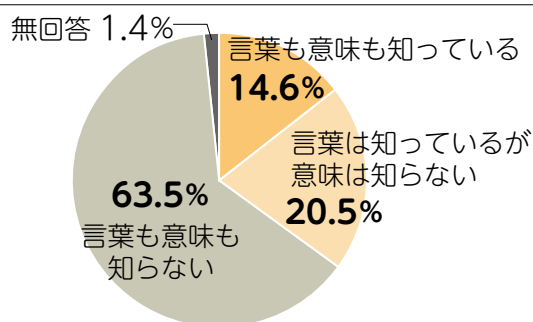
緒川…大見 勲、岡戸 重親、長坂 喜代子、外山 純弘、浅田 幸信、松田 憲文 ほか3名
緒川新田…佐藤 敏雄、植田 昌征、田村 錦枝、平山 雅喜、石川 邦和 ほか1名
石浜…松下 米子、村松 猛、谷川 義夫、堀田 健市、山口 和子、中嶋 輝夫、谷口 洋一郎、早川 正男、杉野 敏治、吉松 齊、新美 啓江、岡 ゆき子、田中 順子 ほか2名
生路…原田 竹善、宇津 光雄、長坂 成治、河合 和子、長坂 康夫 ほか1名
藤江…新美 務、竹内 伸幸、山口 エミ子、石原 花子、久米 静子

第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ⑪
「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」

「健康づくり」～運動～

「第2期東浦町いきいき健康プラン21」では、老年期に多くみられるロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している人の増加を目標として掲げています。しかし、平成26年度に認知度を調査した際、目標値の30%以上に対して、14.6%と低いことが分かります。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っている人の割合



●「運動器」ってなに？

足腰をはじめ「立つ」「歩く」の動作を支えている関節や筋肉、骨などといった体を動かすための器官や身体を動かす仕組みそのもののことです。

●ロコモティブシンドローム(ロコモ)って？

運動器がおとろえ、日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態のことです。運動器の障がいは、突然起こるわけではありません。加齢による機能低下や生活習慣の積み重ねによってひそかに進行し、症状が進行すると、やがて要介護状態になってしまいます。

●ロコモにならないために

ロコモは若い世代にも見られます。特に日頃、運動不足の人は機能が低下している恐れがあります。年齢を重ねてから慌てないためにも、若いうちからの運動習慣が大切です。

世代を問わず
対策が
必要です！

ロコトレで元気な体づくり

足腰の健康づくりが大切です。ロコトレ(ロコモーショントレーニング)は、家でもできる手軽な運動です。1度に多くやる必要はありません。無理をせず、自分のペースで続けましょう♪

「片脚立ち」～バランス能力をつける～

- ①床につかない程度に、片脚を上げる
- ②片脚立ちを左右1分間ずつ、1日3回が目安

「スクワット」～下肢の筋力をつける～

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ
- ②ゆっくりとおしりを後ろに引くように身体をしずめる。膝はつま先と同じ方向に曲げる
- ③深呼吸をするペースで5～6回繰り返す。1日3セットが目安



難しい場合は、机に両手や片手をつけて、安全に行ってください。
必ずつかまるものがある所で行ってください。



つま先は30度くらい開きます。
息を止めずに行いましょう。
膝がつま先より前に出ないようにします。

日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」を参考

何かあってからではなく、今ある筋力や活動力を維持できるように、今のうちから元気な体づくりに取り組みましょう！

1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。



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！



母子健康手帳交付 (託児あり 事前予約制) 乳幼児健診・相談

と き 11日(火)・24日(月)9:30~9:40
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、健康保険証、顔写真付きの身分証明書

名 称	対 象	日にち	内 容 (計測・個別相談は共通)
4か月児健診	R3. 9月生	28日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R3. 6月生	26日(水)	診察
歯っぴー相談 (1歳児計測)	R2. 12月生	21日(金)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R2. 7月生	12日(水)	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	R1. 11月生	11日(火)	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	H31. 1月生	19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

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)

赤ちゃん和妈妈のホット広場 (予約制(先着6組) 問い合わせ みか助産院 ☎080-6970-1049

予約はこちらから

と き	ところ	内 容	対 象	持ち物
12日(水) 13:30~15:00	みか助産院	赤ちゃんを連れて、おしゃべりしに来てください。赤ちゃん和妈妈がホットと安らげる場所です。	入退室自由	生後6か月までの赤ちゃんとその保護者1名
24日(月) 13:30~15:00				



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	40歳以上			50歳以上	 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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
休日女性検診	16日(日)	保健センター	9:00～11:00	●	●		●		
女性検診	25日(火)			●	●	●	●		
休日男性検診	30日(日)					●	●	●	
休日女性検診				●	●	●	●		

※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。

1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(土・祝)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
2日(日)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
3日(月)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
9日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
10日(月・祝)	於大クリニック(内)	82-1911
16日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
23日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
30日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114

こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	24日(月)	13:30~ (40分程度 予約制)
保健師	17・31日(月)	



- インフルエンザ・新型コロナウイルスの検査は原則行いません。
- 発熱などがある方は事前に連絡してください。

急病で困ったときは…

- 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
- あいちこころほっとライン365(毎日9:00~20:30)
☎052-951-2881
- 名古屋いのちの電話(午前8時~午後10時)
☎052-931-4343
- 全国版救急受診アプリ「Q助」
- あいち救急医療ガイド

Q助アプリ



あいち救急医療ガイド

