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 必須ポイント 40ポイント

毎月19日は食育の日

保健センターだより

健康ポイント 必須ポイント 40ポイント 町民の健康をボランティアとして支えよう！運動指導講座

ウォーキングや健康体操などの指導方法が学べるほか、病気や栄養・歯科の講話で幅広く健康に関する知識が得られます。講座参加後は町の体操ボランティア（町健康づくりリーダー）として、町の体操同好会や健康づくりに関する行事のお手伝いなど、活躍の場を多数用意しています。

●初級コース

・日程　４月19日、５月17日、６月21日、７月19日、８月23日、９月13日（各火曜日）
・時間　午後1時10分～３時

●応用コース

・日程　10月18日、11月15日、12月20日、１月17日、２月21日、３月14日（各火曜日）
・時間　午後１時30分～３時

■共通項目

●ところ　町体育館
●回　数　全12回　※初級コース、応用コースともに１年間を通した教室です。
●内　容　ウォーキング、ストレッチ、健康体操などの実技指導、健康に関する講話
●対　象　町内在住の20歳以上で、健康体操経験がある方または運動指導経験がある方
●定　員　15名程度
●講　師　健康運動指導士　伊藤　敦子氏
●受講料　無料
●申込み　３月７日（月）～４月１日（金）に問い合わせ先へ

３月は自殺対策強化月間　―大切な命を守るためにあなたができること―

コロナ禍での生活の変化や行動制限は、私たちに大きなストレスをもたらしています。自分では気づいていなくても、些細なことで不安や苛立ちを感じたり、不眠・肩こり・食欲の増減など体調の変化が見られたりした場合、こころが疲れているサインかもしれません。

まわりにも最近
“いつもと違う”様子はありませんか？
「おや？」と思ったら、ひと声かけて、
話を聞いてみてください。
周囲のサポートが不可欠です。

チェックリスト

- □感情が不安定になる
- □興味を持っていたものへの関心を失う
- □眠れなくなる
- □自殺をほのめかす
- □食欲がなくなる
- □性格が変わったようにみえる

ひとりで悩みを抱え込まないでください。誰かに相談したいと思っても「みんな大変だから」と、相談することをためらっていませんか。誰かに話すことで、自分だけでは気づけなかった解決の糸口が見つかることもあります。

●相談窓口

周囲に相談できる相手がいないとき、どこに相談したらよいかわからないときは、次の窓口に相談してみてください。

・保健センター「こころの保健室」（面接相談、予約制）
月曜日午後１時30分～、１人40分程度
☎83-9677
・あいちこころほっとライン365
毎日午前９時～午後8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
☎0569-21-3340

4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 託児あり 事前予約制

と　き　11日・25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

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	R3.12月生	22日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R3.9月生	27日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R3.3月生	12日(火)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R2.10月生	15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	R2.2月生	18日(月)	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	H31.4月生	8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
13:00～14:00
●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

と　き	内　容		対　象	持ち物
11日(月) 13:30～15:00	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。	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
25日(月) 13:30～15:00				

※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

赤ちゃんとママのホッと広場 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
15日(金) 10:00～11:30	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。赤ちゃんとママがホッ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	母子健康手帳、バスタオル、必要な育児用品
20日(水) 10:00～11:30					

医療機関がん検診

検診名	実施医療機関		受診料・受診料無料の方
胃がん検診	ゆりクリニック(森岡) 藤沢医院(石浜) 前田クリニック(藤江)	さとう内科クリニック(緒川) やまもとクリニック(石浜)	**受診料**…4,000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
	申込希望者は、直接保健センターへ		

成人歯科健診・相談 健康ポイント 必須ポイント40ポイント

日にち	受付時間	内　容	
25日(月)	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

4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
3日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
10日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
17日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
24日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
29日(金・祝)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337

こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	27日(水)	13:30～(40分程度 予約制)
保健師	13、20日(水)	

●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(24時間)
☎052-931-4343
■全国版救急受診アプリ「Q助」 Q助アプリ
■あいち救急医療ガイド あいち救急医療ガイド