

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！



毎月19日は  
食育の日

保健  
センター  
だより



## ちょっと気になる血糖コントロール講座

健診の結果で気になる項目がある方、特に血糖値が基準値より少し高めの結果だった方、今が生活習慣を見直すチャンスです。血糖値が上がりにくい食事や運動を学びませんか？

### ●とき

12月1日～令和5年2月16日(各木曜日 全8回)  
午後1時～3時30分(内容により時間変更あり)  
※休講日 12月29日、令和5年1月12日、26日、2月9日

### ●健康度評価

- ・とき 11月17日(木)または24日(木)のいずれか
- ・時間 午前11時30分～午後3時

### ●ところ あいち健康プラザ

### ●内容

- ・健康度評価メディカルチェック、食習慣チェック、体力チェック、簡易血糖検査
- ・健康に関する講話

- ・運動実技(ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチなど)
- ・効果測定(身体計測、血圧、血液検査、体力チェック、食習慣チェック)

●対象 町内在住の40歳～74歳の方で、ヘモグロビンA1c(HbA1c) 6.0%以上(NGSP値)の方

●定員 15名(先着順)

●講師 あいち健康プラザスタッフ

●受講料 1万円

※東浦町国民健康保険加入者の受講料は5,000円

※バランス弁当代 実費1,250円(税込)

●その他 健康度評価の結果や健康状態によっては医師の判断により、運動内容の制限、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。治療中の方は、主治医の許可を得て参加してください。

●申込み 9月8日(木)～29日(木)に保健センターへ



## 成人健康検査(完全予約制)

●とき ※検査は15分ごと

10月17日(月) 午後1時30分～3時30分 ★

10月19日(水) 午後4時～6時

10月20日(木) 午前9時～11時 ★

10月21日(金) 午前9時～11時 ★

★…子宮頸がん検診あり

●対象 昭和58年4月1日～平成16年4月1日生まれの方

●内容 血圧測定、身体計測(身長・体重)、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖・貧血)

※31～39歳の方は糖尿病検査(ヘモグロビンA1c)も実施

●料金 無料

### ●その他

- ・託児が必要な場合は、予約時にお伝えください。
- ・過去に受診希望をした方へのみ、案内を送付
- ・職場で健診がお済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。

★子宮頸がん検診(完全予約制)

●対象 20歳以上の女性

●料金 1,200円(町国民健康保険加入者は無料)

●その他 出産後1年未満の方は受診不可

●申込み 電話で保健センターへ



## 肝炎ウイルス検査(完全予約制)

肝炎ウイルスを発見するため、一生に1度は必ず検査をしましょう。

●とき ※検査は15分ごと

10月17日(月) 午後1時30分～3時30分

10月19日(水) 午後4時～6時

10月20日(木) 午前9時～11時

10月29日(土) 午前9時～11時

### ●対象

①令和4年度中に40歳になる方(昭和57年4月2日

～昭和58年4月1日生まれの方)

②41歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

※①の方のみ案内を送付

※職場などで検診がお済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。

●内容 問診、血液検査(B型・C型肝炎ウイルス検査)

●料金 無料

●申込み 電話で保健センターへ

# 10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 (記帳あり 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	R 4. 6月生	28日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 4. 3月生	26日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 3. 9月生	4日(火)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R 3. 4月生	14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	R 2. 8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	R 1. 10月生	7日(金)	尿検査・屈折検査・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スペース (予約不要) ※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

とき	ところ	内容	対象	持ち物	
3日(月) 13:30~15:00	保健センター	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。午後2時頃からタッチケアやふれあい遊びもあります。	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、赤ちゃんに必要なもの
17日(月) 13:30~15:00					

## 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	
11日(火) 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	母子健康手帳、バスタオル、必要な育児用品
26日(水) 10:00~11:30					



## 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	年齢別					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 ★…20歳~30歳代の方は、子宮頸がん検診と成人健康検査(P24)を同時に受診することが可能です。
				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	
女性検診	4日(火)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●		健康ポイント 必須ポイント 40ポイント
男性検診	6日(木)		9:00~11:00			●	●	●	
子宮頸がん検診	17日(月)		13:30~15:30	★					
子宮頸がん検診	20日(木)		9:00~11:00	★					
子宮頸がん検診	21日(金)		9:00~11:00	★					
女性検診	25日(火)		9:00~11:00	●	●	●	●		
休日男性検診	29日(土)		9:00~11:00			●	●	●	
休日女性検診			9:00~11:00	●	●	●	●		

※定員に達している場合があるため、申込み前に問い合わせてください。

## 10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)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
9日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
10日(月・祝)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
16日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
23日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
30日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155

## こころの保健室(心の健康など)

職種	日にち	時間
臨床心理士	26日(水)	13:30~
保健師	5・12・19日(水)	(40分程度 予約制)

## 成人歯科健診・相談

日にち	受付時間	内容
24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

①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。  
②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」
- 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



※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