

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



〈一般介護予防教室〉いきいき100歳体操教室

理学療法士による運動指導、保健師などが講話を行います。

●どんな体操？

イスに座った状態で手首・足首におもりをつけ、映像に合わせて行う体操です。

●こんな方におすすめ！

- ・膝や腰に痛みがあり、立つて行う運動が辛い。
- ・若い頃と比べて、つまづくことが増えた。
- ・イスから立ち上がる時、つい「よっこらしよ」と言ってしまう。

→あてはまる方は、筋力・体力が低下しているかも…。

●効果

筋力がつきます。体が軽くなり、動くことも楽になります。バランスもよくなり、転倒しにくくなります。

●とき 令和5年1月12日～3月9日

(毎週木曜日 全8回)

午前10時～11時30分 ※2月23日は除く

●ところ 保健センター

●対象 町内在住で65歳以上の方

●定員 20名程度(先着順)

※ただし、初めての方優先

●受講料 無料

●申込み

11月9日(水)から

問い合わせ先へ



皆さんのくらしをまもる 国民健康保険②

医療費の適正化にご協力ください！

問い合わせ 保険医療課 内線154

●同じ病気での重複受診は控えましょう

同じ病気で、複数の医療機関を転々とすることは控えましょう。転々とする度に医療費と時間がかさみ、重複する検査や投薬は、かえって体に負担を与えてしまいます。体のことで気になることがあったら、かかりつけ医に相談しましょう。

●ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同じ有効成分を含み、なおかつ費用が先発医薬品より2～8割安くなります。ジェネリック医薬品希望シールを医療機関や薬局に提示すると相談に乗ってもらえます。ジェネリック医薬品希望シールは保険医療課で配布していますので保険証に貼って活用してください。

ウォーキングを楽しもう

●とき 11月26日(土)

午前9時15分～正午頃

・受付 午前9時～

※雨天中止。雨天時の開催可否は、午前8時30分以降に問い合わせ先へ

●集合・解散 卯ノ里コミュニティセンター

●対象 どなたでも

※小学生以下は保護者同伴

●持ち物 歩きやすい服装、タオル、飲み物

●参加費 無料

●コース 緒川新田地区

●主催 町スポーツ推進委員会

●申込み

11月18日(金)までに申込書を問い合わせ先へ

※申込書はメディアス体育館ひがしうらで配布または町ホームページからダウンロード



●問い合わせ

スポーツ課(メディアス体育館ひがしうら内)

☎83-8333

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 (記帳あり 事前予約制) 乳幼児健診・相談

と き	内 容	持 持 物	名 称	対 象	日 に ち	内 容 (計測・個別相談は共通)	
5日・19日(月) 9:30~9:40	妊娠中の話、マタニティキーホルダーも交付	妊婦届出書、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	4か月児健診	R 4. 8月生	23日(金)	診察・産婦歯科健診	●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
			7か月児健診	R 4. 5月生	21日(水)	診察	
			歯っぴー相談 (1歳児計測)	R 3. 11月生	6日(火)	ブラッシング指導 ☆	
			1歳6か月児健診	R 3. 6月生	16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. 10月生	12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	R 1. 12月生	2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 ☆	

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	入退室	対 象	持 持 物
5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。	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
19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	入退室	対 象	持 持 物
12日(月) 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。	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(月) 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	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	
女性検診	9日(金)	保健センター	9:00~11:00	●	●		●		
男性検診	20日(火)		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。

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
4日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
11日(日)	小林クリニック(泌・内・外)	84-5858
18日(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
25日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
29日(木)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
30日(金)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859
31日(土)	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)

臨床心理士	21日(水)	13:30~ (40分程度 予約制)
保健師	7・14日(水)	

成人歯科健診・相談



日 に ち	受付時間	内 容	
13日(火)	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、身長・体重・体脂肪測定・保健師の相談も実施



- 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」
- あいち救急医療ガイド

Q助アプリ



医療ガイド

