

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！



第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ⑫
「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」

栄養

令和3年度に「第2期東浦町いきいき健康プラン21」の中間評価が行われました！

●老年期のやせが増加傾向！

栄養・食生活(食育を含む)の分野で、老年期のやせの減少*を指標の1つとして挙げていました。しかし、当初の割合の17%を上回る19%という結果となりました。このことから、町では老年期のやせが増加傾向にあることがわかります。

新型コロナウイルス感染症の影響で生活リズムの乱れや外出の機会の減少が起こる中で、どのようなことに気をつけていけばよいか、食事の面から見ていきましょう。

※BMI 20以下の方の割合が減少



●なぜ、老年期のやせはよくないの？

老年期になると消化機能や飲み込む力の低下がみられ、食欲がなくなり低栄養状態、つまり、やせになる場合があります。老年期のやせは死亡のリスクを高め、健康寿命延長を妨げる要因のひとつになります。



老年期のやせはリスクが高いです。認知機能の低下にも関与している可能性があります。

また、身体機能障害と関係が深い「サルコペニア」や「ロコモティブシンドローム」を引き起こす要因にもなるため老年期のやせは防ぐ必要があります。

●「サルコペニア」、

「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」ってどんな状態？

サルコペニアとは…

加齢や生活習慣によって筋肉の量と筋力が低下してしまう状態です。運動機能の低下や寝たきりを引き起こします。



ロコモティブシンドロームとは…

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、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。

●老年期のやせを防ぐには？

食事の内容を見直してみましょう！手軽に食べられるお茶漬けや菓子パンなどで食事を済ませていないでしょうか？そのような食生活はたんぱく質の不足を招き、筋肉や臓器を健康に保つことを妨げます。



たんぱく質は体力と免疫機能を保つためにも欠かせません。肉や魚だけではなく、卵や大豆製品(納豆、豆腐など)からも摂取していきましょう。



シニア料理教室

年代ごとに必要な栄養素からバランスの良い食事まで、すぐに役立つ内容で行います。

料理が苦手な方でも料理の基本からお伝えします。

●とき・内容(全3回)

① 1月25日(水) 午前10時～正午

【講義】料理の基礎について学ぼう

② 2月22日(水) 午前10時～午後1時

【講義・調理実習】

65歳以上が気を付けたい栄養について

③ 3月22日(水) 午前10時～午後1時

【講義・調理実習】既製品を変身させてみよう



料理が苦手な方でも既製品の選び方で工夫ができます。令和5年1月からスタートする「シニア料理教室」では老年期のやせ対策の内容も行います。老年期のやせを防ぐ第一歩と一緒に学んでいきましょう！

●ところ 緒川コミュニティセンター

●対象 町内在住で65歳以上の方

●定員 8名程度

●講師 町管理栄養士など

●受講料 無料

●申込み 12月12日(月)から問い合わせ先へ

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。



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	内容	持ち物	名称	対象	日にち	内容 (計測・個別相談は共通)
10日(火)・23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. 9月生	27日(金)	診察・産婦歯科健診
			7か月児健診	R 4. 6月生	25日(水)	診察
			歯っぴー相談 (1歳児計測)	R 3. 12月生	18日(水)	ブラッシング指導 ☆
			1歳6か月児健診	R 3. 7月生	20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. 11月生	16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 2. 1月生	13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

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	
10日(火) 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
30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	
16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。	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
23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	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	
男性検診	13日(金)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●	
女性検診	16日(月)			●	●	●	●		
休日男性検診	29日(日)					●	●	●	
休日女性検診				●	●	●	●		

※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。

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(日・祝)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
2日(月)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
3日(火)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
8日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
9日(月・祝)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
15日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
22日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
29日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155

- 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

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	25日(水)	13:30~(40分程度 予約制)
保健師	11・18日(水)	

