

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！



問 保健センター
☎ 83-9677 ☎ Fax 83-9678

保健センター
ホームページ



保健
センター
だより



運動指導講座 東浦町健康づくりリーダーを養成する講座

「健康づくりリーダー」とは、運動を通して健康づくりの大切さを伝えるボランティアです。40代～70代の幅広い年齢層のリーダーが、地域の同好会やイベントで、地域の皆さんと一緒に活動しています。リーダーとして、健康づくりが続けられる地域づくりを一緒にしませんか？

講座では、先輩リーダーたちとウォーキングや健康体操などの指導方法が学ぶことができます。修了後は、町の健康づくりリーダーとして活躍しましょう！

※初級コース、応用コースあわせて1年を通した教室

■初級コース

- と き 4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、8月22日、9月12日(各火曜日 全6回)
午後1時10分～3時

■応用コース

- と き 10月17日、11月21日、12月19日、令和6年1月16日、2月20日、3月12日(各火曜日 全6回)
午後1時30分～3時

■共通項目

- と ころ メディアス体育館ひがしうら
- 内 容 運動実技(ストレッチ、リズム体操など)、グループワーク、ミニ講話
- 対 象 町内在住の20歳以上で、健康体操に関心がある方(運動指導や健康体操経験者、大歓迎！)
- 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 4月3日(月)までに問い合わせ先へ



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イラ立ちを感じたり、不眠や肩こり、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。

●身近な方に最近“いつもと違う”様子はありますか？

「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。

- 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
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」と言う
- 食欲がなくなる
- 性格が変わったように見える

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、無料)
水曜日午後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。

3月の7か月児健診日程変更のお知らせ

広報ひがしうら 2月号P.21に掲載した、乳幼児健診の日程に一部変更がありました。対象の方には、変更後の日程で案内を送付しました。都合が悪い場合は保健センターへ
【変更前】3月15日(水)【変更後】3月20日(月)

母子健康手帳交付 (記号あり 事前予約制) 乳幼児健診・相談

とき 10日・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. 12月生	21日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 4. 9月生	26日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 4. 3月生	10日(月)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R 3. 10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 3. 2月生	12日(水)	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. 4月生	19日(水)	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	
11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時頃からふれあい遊びがあります。	入退室自由	生後7か月になる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
24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	
13日(木) 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か月になる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
27日(木) 10:00~11:30					



医療機関がん検診

検診名	実施医療機関	受診料
胃がん検診	ゆりクリニック(森岡)	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
	藤沢医院(石浜)	
	前田クリニック(藤江)	
申込希望者は、直接保健センターへ		

令和5年度から各種がん検診の予約方法が変わります!

令和5年度上半期日程表は、広報ひがしうら 4月号とともに全戸配布します。集団検診の実施は、5月からを予定しています。

成人歯科健診・相談



日にち	受付時間	内容
28日(金)	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

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
2日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	☎82-3337
9日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	☎82-0600
16日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	☎82-0114
23日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	☎84-1155
29日(土・祝)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	☎82-0600
30日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	☎82-3337

- 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



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
保健師	5、12日(水)	13:30~(40分程度 予約制)
臨床心理士	26日(水)	