

# 6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** 12日・26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配付  
**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

出産応援給付金の案内をします。当日申請する場合は、2次元コードから必要事項をご確認ください。



## 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	R 5. 2月生	30日(金)	診察・産婦歯科健診	<b>●受付時間</b> 13:00~14:00 <b>●持ち物</b> 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. 11月生	28日(水)	診察	
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 4. 5月生	9日(金)	ブラッシング指導 ☆	
1歳6か月児健診	R 3. 12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 3. 4月生	21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. 6月生	7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 ☆	

## 乳幼児予防接種 町内医療機関で実施中

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週間前までに手続きが必要)

## 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 ち 物
12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時頃からふれあい遊びがあります。	自由	生後7か月になるまでの赤ちゃんとその保護者	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの
26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 ち 物
5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
19日(月) 10:00~11:30					



## 6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)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
11日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
18日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
25日(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166



- 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)

臨床心理士	28日(水)	13:30~(40分程度 予約制)	「疲れやすい」などの体の症状があるときや「気分が沈みがち」などこころがすっきりしないときに相談してください。
保健師	14・21日(水)		

## 成人歯科健診・相談



日にち	受付時間	内 容	
26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、身長・体重・体脂肪測定・保健師の相談も実施

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!



## ウォーキング大会

各地区でウォーキング大会を開催します。家族や友人と楽しく参加しませんか。

### ●とき・ところ

地区	とき(受付9:00~)	ところ
藤江	5月20日(土) 9:30~11:30	藤江コミュニティセンター
石浜	6月4日(日) 9:30~11:30	片葩小学校
緒川	6月10日(土) 9:15~11:30	緒川コミュニティセンター

### ●内容

講話、ウォーキングなど ※雨天時は室内運動

●講師 健康運動指導士 尾関 明美氏

●参加費 無料

●持ち物 運動靴、タオル、飲み物  
※運動ができる服装で参加すること

●主催 各地区コミュニティ推進協議会

●その他 他地区からの参加も可能ですが、参加賞などの配布についてはご遠慮いただく場合があります。

●申込み 不要、直接会場へ

●問い合わせ 各地区コミュニティセンターまたは保健センターへ



## ゆっくりゆったり(ウォーキング・健康体操)教室

ウォーキングと健康体操のどちらも学べる教室です! 以前のように早く歩けなくなった、膝や腰が痛くてたくさん歩けないなど普段あまり歩く習慣がない方、そして、運動したいけど何から始めればいいのかわからない…運動は苦手、久しぶりの運動で不安…、そんな方にもおすすめの教室です。

運動初心者の方でも大丈夫!一緒に気持ちの良い汗を流しませんか?

### ●とき

6月2日~7月21日(毎週金曜日 全8回)  
午前9時45分~11時30分

### ●内容

ウォーキング、体力測定、自宅でできるストレッチや筋力トレーニング、姿勢を整えるためのストレッチ、健康体操や簡単な筋力トレーニングなど

●対象 町内在住で、65歳以上の方

●定員 15名程度(先着順) ※初めての方優先

### ●講師

・ウォーキング 健康運動指導士 尾関 明美氏  
・健康体操 健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●申込み 5月9日(火)から保健センターへ

## 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				
				20歳以上 子宮頸	40歳以上 乳腺	40歳以上 胃	40歳以上 大腸	50歳以上 前立腺
女性検診	7日(水)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●	
地区検診	8日(木)	東ヶ丘集会所	9:00~11:00			●	●	●
			14:00~16:00	●	●		●	
	13日(火)	森岡コミュニティセンター	9:00~11:00			●	●	●
			14:00~16:00	●	●		●	
女性検診	15日(木)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●	
男性検診	19日(月)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●
地区検診	21日(水)	生路コミュニティセンター	9:00~11:00			●	●	●
			14:00~16:00	●	●		●	

**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

※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。



筋力トレーニング教室

マシンを使ったトレーニング、自宅で取り組むことができる筋トレを学ぶことができます。仲間と一緒に「筋トレ」に励んでみませんか？

●とき

7月5日～8月23日

(毎週水曜日 健康度評価を含めて全9回)

午前9時30分～正午

・健康度評価 6月21日(水) 午前9時～正午

・効果測定

8月23日(水) 午前9時～午後0時30分

●ところ あいち健康プラザ

●対象 町内在住で65歳以上の方

●内容

メディカルチェックなどの健康度評価Bコース、運動プログラム(ウォーキングやストレッチ体操、マシンを使った筋力トレーニング、筋トレなど)、歯科講義、食事講義

●定員 15名(先着順) ※初めての方優先

●受講料 無料

●その他

血圧などの健康状態によっては、医師の判断にて教室参加や運動を制限する場合があります。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 5月9日(火)から保健センターへ

6月4日～10日は歯と口の健康週間

無料歯科健診・フッ素塗布を実施します！

●とき 6月4日(日)

・受付 午前9時30分～11時

・健診 午前10時～11時15分

●ところ 保健センター

●内容

歯科健診、歯周疾患検診、フッ素塗布、歯科医師による個別相談(むし歯・歯周病・歯並び・かみ合わせなど)

●持ち物 健康手帳、母子健康手帳(お持ちの方のみ)

●申込み

▶ 歯科健診、歯周疾患検診、フッ素塗布

…不要、直接会場へ

▶ 歯科医師による個別相談

…要予約。6月2日(金)までに

電話で保健センターへ



特定健康診査・長寿(後期高齢者)健康診査が始まります

健康をおびやかす主な要因は、長年の生活習慣の結果である生活習慣病です。生活習慣病の多くは病気が進行するまで自覚症状がありません。「体調がいいから健康」と思っている、体の中では異常が進行していることもあります。毎年健診でチェックをして、異常が見られたときに早めに対処することで、生活習慣病を予防することにつなげましょう。

●実施医療機関 町内指定13医療機関

●内容

問診、身長、体重、腹囲(長寿健診対象者は除く)、診察、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査(一部の人のみ実施)

●受診料 無料

※対象者へ5月下旬に「受診券」を送付

※令和5年度特定健康診査を受けられる方は、同一年度に人間ドックの検診助成は受けられません。

	特定健康診査	長寿健康診査
対象	東浦町国民健康保険加入者で40歳～75歳未満の方 ※昭和23年9月1日～ 昭和59年3月31日生まれの方	愛知県後期高齢者広域連合後期高齢者医療保険加入者 ※昭和23年8月31日以前生まれの方
健診期間	6月12日(月)～8月31日(木)	6月1日(木)～8月31日(木)