

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「東浦町いきいきマレージ」のポイントが貯められます！



毎月19日は食育の日

問 保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

保健
センター
だより

あなたはどちら派？スマート・エイジングのすすめ

老いは誰にでも訪れるものです。年齢を重ねると体や心、作業能力など、いろいろな面が変化します。必ずしも良い変化ばかりではなく、つらいことがあるのも現実です。加齢による変化に積極的に対応して、楽しく年を

とることを「スマート・エイジング」といいます。保健センターでは、加齢に伴う変化に前向きに対応するための「きっかけ」として、2つの教室を提案します。①または②からひとつ選んで、スマート・エイジングを始めましょう！

①運動初心者向け「元気アップ教室」

「長く歩けなくなってきた」「よくつまづく」など、最近、運動機能の低下が気になる方へ



運動に自信がない方でも、専門スタッフが安全にサポートします。楽しみながら体を動かしませんか？

●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(座位によるストレッチ体操、リズム体操、筋力トレーニングなど)、歯科講義、食事講義

●とき

7月27日～9月14日 午前9時30分～正午
(毎週木曜日 健康度評価を含めて全9回)

・健康度評価Bコース

7月13日(木) 午前9時～正午

・効果測定 9月7日(木) 午前9時～正午

●ところ あいち健康プラザ

●定員 12名(先着順)

●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。また、治療中の方は主治医の許可を得て参加してください。

②脳トレ教室

まだまだ自分で外出できるが、些細な物忘れが増えてきたと感じる方や、学習に取り組みたい方へ



最新脳科学研究と実証をもとに開発された高齢者向け「くもん式学習教材」を使った学習や、人とのコミュニケーションを通して、楽しく介護予防に取組みます。

●とき 7月20日～12月21日

(毎週木曜日 全20回) 午後2時～3時15分

※休講日 8月10日、11月9日、23日

●ところ 保健センター

●内容

・「くもん式学習教材」を使用した簡単な計算や読み書きなど

※自宅で毎日実施する宿題があります。

・ほかの参加者や学習サポーターとの交流

・体操やゲームなどのレクリエーション

●定員 14名(先着順)

共通項目

●対象

- ・町内在住で65歳以上の方
- ・講座最終日まで参加可能な方

●受講料 無料

●その他 初めての方優先

●申込み

6月14日(水)午前8時30分～7月3日(月)に保健センターへ

毎月19日は「食育の日」、6月は「食育月間」

食育とは、さまざまな体験を通して「食に関する知識」と「バランスのとれた『食』を選択する力」を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。そのため、1人ひとりが自分や家庭の問題

として、食に関心を持つ気持ちを育てることが大切になります。自分の食生活を見つめ直すとともに、食に関する感謝の気持ちや理解を深めてみませんか？

7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 (記号あり 事前予約制)

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. 3月生	28日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 4. 12月生	26日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 4. 6月生	31日(月)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R 4. 1月生	21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. 5月生	19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. 7月生	5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	対象	持ち物	
10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。	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	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	
4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
18日(火) 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	健康ポイント 必須ポイント 40歳以上				
				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
休日男性検診	2日(日)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●
休日女性検診				●	●	●	●	
女性検診	6日(木)			●	●	●	●	
	11日(火)			●	●	●	●	
	20日(木)	●	●	●	●			



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。

7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)	小林クリニック(泌・内・外)	84-5858
9日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
16日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
17日(月・祝)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
23日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
30日(日)	みに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114

●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	26日(水)	13:30~(40分程度 予約制)
保健師	12日・19日(水)	