

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！



保健  
センター  
だより

今年度から、18歳以上のポイント達成者全員が景品交換可能になりました！

町内在住・在勤の18歳以上の方を対象に、保健センターが実施する各種検診・健診などを受けることでポイントを獲得し、自らの健康づくりや介護予防への取組みを応援しています。



## インフルエンザ予防接種

対象の方は、年1回に限りインフルエンザ予防接種を一部公費負担で受けられます。65歳以上の方には9月下旬に通知書を送付しました。

- 接種期間** 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)  
※接種期間外に接種する場合は1,000円で接種不可
- ところ** 町内指定16医療機関(通知書に記載)
- 対象** 町内在住の方
  - ①65歳以上の方(昭和34年2月1日以前生まれの方)
  - ②60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で身体障害者手帳1級程度の方またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能障がいがある方
- 料金** 1,000円

※生活保護世帯の方は無料証明書を発行しますので保健センターへ(電話可)

### ●申込み

- ①の方…予診票を持って直接町内指定医療機関へ
- ②の方…医師の診断書または障害者手帳を持参し、保健センターへ(電話申込不可)

※①②ともに町外にあるかかりつけ医(県内)での接種可。接種前に手続きが必要なため希望する方は予診票を持参し、保健センターへ(郵送申請可)。手続きに1週間程度かかる場合あり。なお、町外(愛知県広域予防接種)の接種開始日は10月15日(日)から。



## 運動初心者の方向け「元気アップ教室」

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。「介護に頼らないからだ」づくりを目標に、楽しみながら一緒に体を動かしましょう！

- とき** 11月30日～令和6年2月1日(毎週木曜日 全8回)午前9時30分～正午 ※12/28、1/4は休講  
・健康度評価Bコース…  
11月16日(木) 午前9時～正午  
・効果測定…令和6年1月25日(木) 午前9時～正午
- ところ** あいち健康プラザ
- 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

- 対象** 町内在住で65歳以上の方
- 定員** 12名(初めての方優先)
- 受講料** 無料
- その他** 健康度評価の結果や健康状態によっては医師の判断により、教室の変更や運動内容の制限、教室への参加をご遠慮いただく場合があります。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** 10月10日(火)から保健センターへ



## 食からの健康づくり講座

食生活を中心とした健康づくりを学ぶ「ひがしうら食改」養成講座を開催します。料理をすることが好きな方、食と栄養について興味がある方は「ひがしうら食改」に入会しませんか？

### ●とき・ところ・内容

とき	ところ	内容
11月28日(火) 10:00～12:00	緒川コミュニティセンター	講話
12月12日(火)		調理実習
1月16日(火) 10:00～13:00		
2月13日(火)		

- 講師** 町の管理栄養士 など
- 受講料** 無料
- 申込み** 随時、問い合わせ先へ  
※年度途中からの参加も可

### ひがしうら食改とは？

食生活を自主的に学びながら、地域の食育のボランティアとして活躍しています。

- 主な活動内容** 産業まつり健康展での試食提供、総合子育て支援センター(うららん)での料理教室の講師、男性料理同好会の講師など

# 11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)

とき 6日(月)・20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、マイナンバーが確認できるもの、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. 7月生	17日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 5. 4月生	29日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 4. 10月生	27日(月)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R 4. 5月生	24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. 9月生	22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. 11月生	1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	
6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
20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	
14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
28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	20歳以上		40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 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	
女性検診	16日(木)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●	
休日女性検診	26日(日)			●	●	●	●	



※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。

## 11月の休日急病診療 受付時間 9:00~11:30(診療時間9:00~12:00) ⚠️ 発熱などがある方は事前に連絡してください。

日にち	診療所名	電話番号
3日(金・祝)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
5日(日)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
12日(日)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
19日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
23日(木・祝)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
26日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618

### 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



## こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	22日(水)	13:30~ (40分程度 予約制)
保健師	8日、15日、29日(水)	



## 住民健康検診(肺がん・結核検診)を受けられなかった方へ

- 今年度最後のチャンスです。
- とき 11月2日(木) 午後1時30分~3時30分
  - 内容 胸部レントゲン撮影
  - 対象 町内在住で昭和59年4月1日以前生まれの方
  - 受診料 無料
  - 持ち物 問診票ハガキ ※案内ハガキがない方は保健センターへ
  - 申込み 不要、直接会場へ