

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！



## 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)

①12月20日(水) 午前10時～正午

【講義】料理の基礎について学ぼう

②令和6年1月24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令和6年2月21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

●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 10名程度

●講師 町管理栄養士など

●受講料 無料

●申込み 11月20日(月)から保健センターへ



## 要介護・要支援認定を受けていない65歳以上の皆さんへ 調査へのご協力をお願いします！

「東浦町で元気に暮らし続けるためのコツ」を明らかにすることを目的に、対象となる方の現在の健康状態や普段の生活などの状況を調査します。対象となった方には11月上旬に調査票を送付します。調査票が届いた方は、回答にご協力をお願いします。

※この調査は町と国立長寿医療研究センターとの連携協力協定に基づき実施します。

### ●調査の名前は？

「フレイルの進行と改善の機序を多角的に解明する長期縦断研究：東浦研究(予備調査)」

### ●誰が対象になる？

①郵送調査…65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方のうち、約5人に1人を無作為抽出

②会場調査…①を回答していただいた方の中で、会場調査への参加を希望する方

※定員 100名(希望者多数の場合は抽選)

### ●調査時期はいつ？

①郵送調査 11月 ②会場調査 令和6年2月

### ●問い合わせ

①調査の目的や調査項目の回答方法について  
国立長寿医療研究センター フレイル研究部  
☎44-5651 (内線7398)

受付時間 平日午前9時～午後1時(祝日を除く)

②高齢者介護予防施策について  
保健センター ☎83-9677

## 皆さんのくらしをまもる 国民健康保険②

医療費の適正化にご協力ください！

問い合わせ 保険医療課 内線154

### ●同じ病気での重複受診は控えましょう

同じ病気で、複数の医療機関を転々とすることは控えましょう。転々とするたびに医療費と時間がかさみ、重複する検査や投薬は、かえって体に負担を与えてしまいます。体のことで気になることがあったら、かかりつけ医に相談しましょう。

### ●ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品と同じ有効成分を含み、なおかつ費用が先発医薬品より2～8割安くなります。ジェネリック医薬品希望シールを医療機関や薬局に提示すると相談に乗ってもらえます。ジェネリック医薬品希望シールは保険医療課で配布していますので保険証に貼って活用してください。

# 12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 4日・18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. 8月生	22日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 5. 5月生	20日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 4. 11月生	25日(月)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R 4. 6月生	15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. 10月生	13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. 12月生	6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	
4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
18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	
5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
19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	年齢別検診				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	
女性検診	8日(金)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●	●
男性検診	19日(火)				●	●	●	

※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。

## 12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(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
10日(日)	小林クリニック(泌)	84-5858
17日(日)	まつおか整形外科(整・内・リハ・リウ・脳外)	82-1222
24日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
29日(金)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
30日(土)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
31日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859

### 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
臨床心理士	27日(水)	13:30~
保健師	13日・20日(水)	(40分程度 予約制)

## 成人歯科健診・相談



日にち	受付時間	内容
12日(火)	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