

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！



第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ14
「健康でいきいきとした自分づくり 家庭づくり まちづくり」

「たばこ・アルコール」

防ぎたい たばこの害

喫煙は、がんをはじめ、COPD(慢性閉塞性肺疾患)* や心疾患、脳血管疾患、歯周病など多くの病気と関係しており、予防できる最大の死亡原因であることが分かっています。令和3年度に「第2期東浦町いきいき健康プラン21」の中間評価が行われました。たばこに関する指標で「たばこを吸っている」と回答した人は11.3%でした。当初の13.6%より減少しているものの、目標値10%以下には及んでいない結果となりました。

* COPD とは…

たばこの煙などの有害物質を吸うことで、気管支が炎症を起こしたり、気管支の先にある肺胞が破壊されて呼吸がしにくくなったりする病気です。はじめは病気に気が付きにくいですが、悪化すると、せき・たん・息切れが強くなり、日常生活に支障が出ます。毎年1万5,000人以上の方がCOPDで亡くなっています。治療の第一歩は禁煙です。禁煙をすることで、COPDの進行を緩やかにすることができます。

アルコールの影響

過度な飲酒が続くと、肝障害や膵炎、糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなど体の問題が起こりやすくなるだけでなく、睡眠障害やうつ病といったところの問題を招くおそれがあります。中間評価におけるアルコールに関する指標で「適正な飲酒量を知っている」と回答した人は37.7%と、当初の39.8%より減少した結果となりました。(目標値50%以上)

適切な飲酒量とは

1日の適正な飲酒量は、純アルコールで約20g程度です。ただし、女性、65歳以上の高齢者および少量の飲酒で顔が赤くなる方は成人男性と比べてアルコール代謝能力が低いと、より少ない量の飲酒が適当とされています。週に1~2日は休肝日をつくりましょう。

1日のお酒の適正量 純アルコール20gの量

 5%の ビールなら 中びん1本 (500ml)	 15%の 日本酒なら 1合 (180ml)
 7%の チューハイなら 1缶 (350ml)	 12%の ワインなら グラス2杯 (200ml)
 25%の 焼酎なら コップ2分の1杯 (100ml)	 43%の ウイスキーなら ダブル1杯 (60ml)



〈一般介護予防教室〉いきいき100歳体操教室

体操教室で筋力や体力をつけ、いくつになっても元気でいきいきとした生活をおくりましょう！教室では理学療法士による運動指導、保健師の講話なども行います。

●こんな方におすすめ！

- ・膝や腰に痛みがあり、立って行う運動が辛い。
 - ・若い頃と比べて、つまづくことが増えた。
 - ・イスから立ち上がる時、つい「よっこらしよ」と言ってしまう。
- あてはまる方は、筋力・体力が低下しているかもしれません。

●どんな体操？

イスに座った状態で手首・足首におもりをつけ、映像に合わせて行う体操です。重さが調整でき、動

きもゆっくりしているため、初めてでも無理なく行うことができます。

●効果

- ・筋力がつきます。体が軽くなり、動くことも楽になります。
- ・バランスもよくなるので転倒しにくくなります。

●とき 令和6年1月17日~3月6日

(毎週水曜日 全8回) 午前10時~11時30分
※事前測定を1月10日(水)午前中に行います。

●対象 町内在住で65歳以上の方

●定員 20名程度(先着順) ※初めての方優先

●受講料 無料

●申込み 12月8日(金)から保健センターへ

1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 9日(火)・22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. 9月生	26日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 5. 6月生	31日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 4. 12月生	15日(月)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R 4. 7月生	19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. 11月生	17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 3. 1月生	10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	
9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	母子健康手帳、バスタオル、赤ちゃんに必要なもの
22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	
16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
30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					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	40歳以上 胃	50歳以上 大腸	50歳以上 前立腺	
男性検診	12日(金)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●	
女性検診	15日(月)			●	●	●	●		
休日男性検診	28日(日)			●	●	●	●		
休日女性検診				●	●	●	●		

※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。

1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
1日(月・祝)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
2日(火)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
3日(水)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
7日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
8日(月・祝)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
14日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
21日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
28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)

臨床心理士	24日(水)	13:30~(40分程度 予約制)
保健師	17日(水)、31日(水)	