

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！

自己
ポイント
参加ポイント
2
健康
ポイント
必須ポイント
40

毎月19日は食育の日

問 保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

健康
ポイント
必須ポイント
40

運動指導講座 新規受講者募集中

東浦町健康づくりリーダーを養成する講座です！



「健康づくりリーダー」とは、運動を通して健康づくりの大切さを伝えるボランティアです。

40～70代の幅広い年齢層のリーダーが、地域の同好会やイベントで地域の皆さんと一緒に活動しています。

講座では、先輩リーダーたちと共にウォーキングや健康体操などの指導方法を学ぶことができます。修了後は、町の健康づくりリーダーとして活躍しませんか？

■初級コース

- ・日程 4月16日、5月21日、6月18日、7月9日、8月20日、9月17日
(各火曜日 全6回)
- ・時間 午後1時10分～3時

■応用コース

- ・日程 10月8日、11月5日、12月17日、令和7年1月21日、2月18日、3月18日
(各火曜日 全6回)
 - ・時間 午後1時30分～3時
- ※初級コース、応用コース、1年間を通じた教室です。

■共通項目

- ところ メディアス体育館ひがしうら
- 内容 運動実技(ストレッチ、リズム体操など)、グループワーク、ミニ講話
- 対象 町内在住の20歳以上で、健康体操に関心がある方(運動指導や健康体操経験者、大歓迎！)
- 定員 30名程度
- 講師 健康運動指導士 伊藤 敦子氏
- 受講料 無料
- 申込み 4月2日(火)までに問い合わせ先へ



グループワークの様子



産業まつりでの活動の様子



3月1日～3月7日は子ども予防接種週間

4月からの入園・入学、新年度に備えて必要な予防接種を済ませ病気を未然に防ぎましょう。お子さんの母子健康手帳を確認し必要な予防接種が済んでいるか

確認しましょう。予防接種についてや予診票の再発行などは保健センターへお問い合わせください。

3月は自殺対策強化月間 ～自分と大切な人の命を守ろう～

日本では、年間約2万人もの人が自ら命を絶っています。悩みをお持ちの方、困っている方は1人で抱え込まず、家族や友人、職場の同僚など、身近な人に相談してみてください。身近な人に話づらいときには、各種相談窓口をご利用ください。保健センターだより

には、相談窓口先を毎月掲載しています。また、つらい状態で悩んでいる人があなたの身近にもいるかもしれません。身近な人の様子がいつもと違うと感じたら声をかけてみましょう。声をかけ、話を聞くことで、不安や悩みを和らげることができるかもしれません。

4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 8日・22日(月) 9:15~9:30
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. 12月生	26日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 5. 9月生	24日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 5. 3月生	16日(火)	ブラッシング指導 ☆
1歳6か月児健診	R 4. 10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 4. 2月生	10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. 4月生	17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	
8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
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	
9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
16日(火) 10:00~11:30					



医療機関がん検診

検診名	実施医療機関	受診料
胃がん検診	ゆりクリニック(森岡) さとう内科クリニック(緒川)	受診料…4,000円
	藤沢医院(石浜) やまもとクリニック(石浜)	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
申込希望者は、直接保健センターへ		

4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
7日(日)	みに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
14日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
21日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859
28日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
29日(月・祝)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155

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	3日(水)、10日(水)	

成人歯科健診・相談



日にち	受付時間	内容
9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