

「ところ」の表記がないものは「保健センター」で実施します。

保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

保健  
センター  
だより

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間

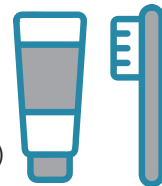
歯科健診、歯周疾患検診、フッ化物塗布、歯科医師による個別相談(むし歯、歯周病、歯並び、かみ合わせなど)を行います。

●とき 6月2日(日)

・受付 午前9時30分～11時  
・健診 午前10時～11時15分

●持ち物

母子健康手帳、健康手帳(お持ちの方)



## あなたはどっち派？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、つらいこともあるのも現実です。加齢による変化に積極的に対応し、楽しく年をとることを「スマート・エイジング」といいます。高齢期を元気に過ごすためには、①～④がとても重要です。

- ①身体を動かす習慣
- ②脳を使う習慣
- ③バランスのとれた栄養習慣
- ④人と積極的に関わる習慣

＼そこで／

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運動初心者向け「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。

●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

・健康度評価Bコース

「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

7月11日(木) 午前9時～正午  
7月25日～9月12日 午前10時～正午  
(毎週木曜日 健康度評価を含めて全9回)

・効果測定 9月5日(木) 午前9時～正午

●ところ あいち健康プラザ

●定員 12名

●その他 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

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」を使った学習と、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り組みます。

●内容

- ・「くもん式学習教材」を使用した学習(簡単な計算や読み書きなど)
- ・体操やゲームなどのレクリエーション

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

! 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があります。

●とき

7月18日～12月19日(毎週木曜日 全21回)  
午後1時45分～3時15分  
※8月15日、11月7日は休講

●ところ 保健センター

●定員 20名

### ①・②共通項目

●対象

- ・町内在住の65歳以上の方で、元気アップ教室、脳トレをはじめて受講する方
- ・最後まで参加可能な方

●受講料 無料

●申込み

5月9日(木)午前8時30分から問い合わせ先へ

# 6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 (託児あり 事前予約制)

とき 10日・24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)	●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
4か月児健診	R.6.2月生	28日(金)	診察・産婦歯科健診	
7か月児健診	R.5.11月生	26日(水)	診察	
歯っぴー相談(1歳児計測)	R.5.5月生	11日(火)	ブラッシング☆	
1歳6か月児健診	R.4.12月生	21日(金)	診察・歯科健診・ブラッシング・フッ素塗布☆	
2歳2か月児歯科健診	R.4.4月生	19日(水)	歯科健診・ブラッシング・フッ素塗布☆	
3歳0か月児健診	R.3.6月生	5日(水)	尿検査・屈折検査・診察・歯科健診・ブラッシング・フッ素塗布☆	

## 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
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
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	20歳以上		40歳以上		50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、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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
女性検診	4日(火)	保健センター	9:00~11:00	●	●		●		
地区検診	6日(木)	東ヶ丘集会所	9:00~11:00			●	●	●	
			14:00~16:00	●	●		●		
	12日(水)	生路コミュニティセンター	9:00~11:00			●	●	●	
			14:00~16:00	●	●		●		
18日(火)	森岡コミュニティセンター	9:00~11:00			●	●	●		
		14:00~16:00	●	●		●			
男性検診	21日(金)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●	
女性検診	27日(木)			●	●	●	●		
休日男性検診	29日(土)					●	●	●	
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。

## 成人歯科健診・相談



日にち	受付時間	内容	※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
12日(水)	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	

## 変更!

4月号(No.1393)に掲載した「風しんの抗体検査および予防接種」(P.35)について、受診可能期間に変更がありました。

【4月号掲載】2025年3月31日で終了します!  
【変更後】2025年2月28日で終了します!

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！



毎月19日は食育の日

〒保健センター ☎ 83-9677 ☎ 83-9678



## 特定健康診査・長寿(後期高齢者)健康診査が始まります

健康をおびやかす主な要因は、長年の生活習慣の結果である生活習慣病です。生活習慣病の多くは病気が進行するまで自覚症状がありません。「体調がいいから健康」と思っている、体のなかでは異常が進行していることもあります。そのため、毎年健診でチェックをし、異常が見られたときに早めに対処することで生活習慣病を予防することにつながります。

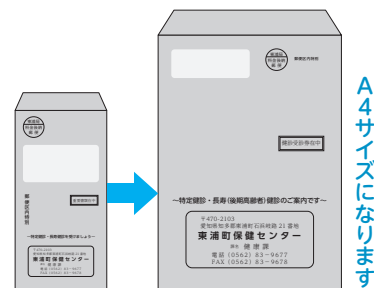
●実施医療機関 町内指定13医療機関

●受診料 無料

	特定健康診査	長寿(後期高齢者)健康診査
対象	東浦町国民健康保険加入者で40～75歳未満の方 ※昭和24年9月1日～昭和60年3月31日生まれの方	愛知県後期高齢者広域連合保険加入者 ※昭和24年8月31日以前生まれの方
健診期間	6月11日(火)～8月31日(土)	6月1日(土)～8月31日(土)

※対象者へ5月下旬に「受診券」を送付

- 内容 問診、身長、体重、腹囲(長寿健診対象者は除く)、診察、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査(一部の方のみ実施)
- 注意 令和6年度特定健康診査を受けられる方は、同一年度に人間ドックの検診助成は受けられません。



令和6年度より送付する封筒、受診券の様式が異なります。ご注意ください。



## ウォーキング大会

●とき

地区	とき(受付9:00～)	ところ
石浜	6月2日(日) 9:30～11:30	片葩小学校
緒川	6月8日(土) 9:15～11:30	緒川コミュニティセンター

●内容 講話、ウォーキングなど ※雨天時は室内運動

●対象 他地区からの参加も可能ですが、参加賞な

どの配布についてはご遠慮頂く場合があります。

- 講師 健康運動指導士 尾関 明美氏
- 参加費 無料
- 持ち物・服装 運動靴、タオル、飲み物、運動ができる服装
- 主催 各地区コミュニティ推進協議会
- 申込み 不要、直接会場へ
- 問い合わせ 各地区コミュニティセンターまたは保健センターへ

## 6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
2日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
9日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
16日(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
23日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
30日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222

## 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(水)、19日(水)	

## 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



医療ガイド

