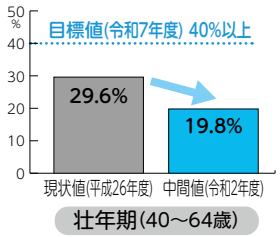
運　動

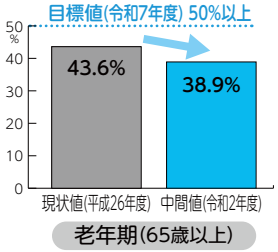
保健センターだより

運動を行っている人が減少しています!

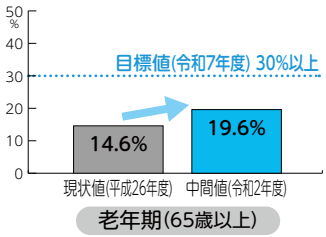
令和3年度に「第2期東浦町いきいき健康プラン21」の中間評価が行われました。取組みの1つである身体的活動・運動の各評価指標の達成状況は、目標値に達成せず、プラン開始当初から値が減少している項目もあるという結果となりました。この結果より、東浦町では定期的な運動を継続している人や健康の維持・増進のために施設を活用する人、健康増進事業に参加する人が少ないことが分かりました。

壮年～老年期の30分･週2回以上の運動を1年以上継続している人

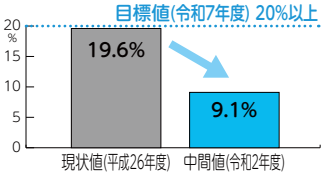




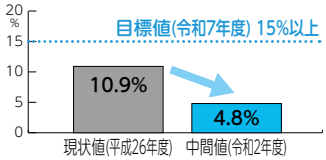
老年期のロコモティブシンドロームを知っていると回答した人



健康の維持･増進のためにあいち健康プラザを利用していると回答した人



保健センターの健康増進事業に参加した人



なぜ減少したの?

新型コロナウイルス感染症の影響で、健康づくり教室や催し物が中止となり、運動施設が使用できない状況があったため、定期的な運動の継続ができている人や施設利用者などが減少していると考えられます。

継続的な運動、なぜ必要？

運動不足は、様々な病気の原因となります。特に、日本人の2人に1人の死因である生活習慣病は、運動不足が原因の1つです。病気は今まで通りの生活を送ることを難しくするかもしれません。健康な身体で生活していくためにも継続的な運動が必要になっていきます。

運動を楽しく行い続けるには？

自分の好きな運動を見つけ、続けていくことが大切です。また、運動を長く続けるためには、運動を一緒に行う友人を見つけることもおすすめです。東浦町では、保健センターが実施した各種健康づくり教室を修了した方が、自主的に同好会活動をしています。

運動する仲間がたくさんいます！ 同好会紹介

スポーツや趣味の会への参加は、フレイル(健康な状態と要介護状態の中間の状態)発症リスクが約2割低いことが分かっています。また、1人で活動するのに比べてグループで活動すると認知症になる確率が約2割低いことが明かになっています。

同好会活動に興味がある方や入会希望の方は、保健センターへ

男性のための筋力アップ同好会

町健康づくりリーダーの指導のもと、音楽に合わせてウォーキング、ストレッチ運動、自分の体重を負荷として行う筋力トレーニングを行っています。

地区	ところ	同好会名	とき	内容
森岡	北部ふれあいセンター	ゆうゆう互自楽会(ごじらく)	金 10:00～11:00	「健康」(筋力と能力)は自己責任の自覚のもと、自分も楽しみ(互自楽)健康維持増進を目指しています。
		燦燦会(さんさん)	金 13:15～14:45	「筋力アップ運動で脳の活性化と健康寿命を伸ばそう」を目標に活動しています。
		燦水会(さんすい)	水 13:00～15:00	もっと運動をしたい燦燦会のメンバーがDVD映像を見本に体操を行っています。
藤江	藤江コミュニティセンター	G.O会(じーおー)	木 10:00～12:00	「いつまでも元気なオッサンであり続けよう」をモットーに楽しく筋力トレーニングなどをしています。
		3G会(さんじー)	金 10:00～12:00	健全な体力の向上をめざすと共に、仲間とのふれあいを大切に楽しんでいます。

問 保健センター ☎ 83-9677 Fax 83-9678

同好会の会員の声

1人で体を動かすことを継続することは難しいけれど、仲間がいることで運動習慣の継続ができている。

同好会に参加することで体力だけでなく、会員同士の会話などで気力も高まっていると感じます。

アクアフィットネス同好会

水中運動のメリットは、水の浮力で関節に負担をかけずに運動ができることです。

ところ	同好会名	とき	内容
住友重機械温水プール	東泳会（とうえいかい）	火 10:00～11:45	町健康づくりリーダーの指導のもと水中ウォーキングを行っています。

健康体操同好会

町健康づくりリーダーの指導のもと、音楽に合わせて全身をくまなく動かします。体を動かしたあとは、心地よい爽快感が味わえます。

地区	ところ	同好会名	とき	内容
森岡	北部ふれあいセンター	秋桜（こすもす）	木 19:00～21:00	仕事をしている仲間が集まって、楽しく体を動かしています。
		森岡ハンドレット	火 10:00～12:00	健康づくり・体力づくり・仲間づくりで無理なく活動しています。
		虹の会	木 10:00～12:00	からだほぐし・ストレッチ・基本運動などを中心に楽しく活動しています。
緒川	緒川コミュニティセンター	光の会	金 19:00～21:00	基本運動、リズムにのって体操をしています。金曜日の夜間、健康体操しましょう。
		スマイル緒川	火 10:00～12:00	みんなで楽しく健康体操をしています。一緒に体操しましょう。
		さくらフレンズ	水 10:00～11:30	いつまでもしなやかな動きができるように健康体操をしています。また、友情の和を大切にしています。
緒川新田	西部ふれあいセンター	新田はつらつ体操同好会(午後)	金 13:00～14:30	筋力アップ、脳の活性化運動など、体力づくりの体操を習得しています。
		新田ひまわり会	水 10:00～11:30	健康づくり、仲間づくりを楽しく行っています。
	卯ノ里コミュニティセンター	新田はつらつ体操同好会 (午前)	金 10:00～11:30	健康を求めて誰でもできるやさしい動きで活動しています。
石浜	メディアス体育館ひがしうら柔剣道場	トリム同好会	木 10:00～11:30	健康づくり、体力づくり、友達づくりを目指して活動しています。
		カンガルーくらぶ	水 10:00～11:30	アットホームな雰囲気で、ゆっくり音楽に合わせて筋力トレーニング、脳トレ体操を行っています。
	メディアス体育館ひがしうら小体育室	ひまわり同好会	水 10:00～11:30	歩きや基本運動・町の体操（東うらうら体操など）を中心に気持ちのいい汗を流しています。
		健康づくり月曜会	月 10:00～11:30	健康づくりためのストレッチ運動、脳トレ体操を自分のペースでリーダーの指導のもと体操をしています。
	メディアス体育館ひがしうらアリーナ	すこやかクラブ愛の会	金 13:30～15:00	歩きやストレッチなどの基本運動をリズムに合わせて楽しく体を動かしています。
		あづさ	月 10:00～11:30	いろんな仲間が集まって40～70歳代の方が体をリフレッシュしています。
		あっぷるくらぶ	木 10:00～11:00	子育て中のママたちと一緒に体操でリフレッシュしましょう。
藤江	藤江コミュニティセンター	チェリーズ	水19:00～21:00	楽しく、無理せず、長く続けられるよう、音楽に合わせ体を伸ばし体操します。
		スマイルくらぶ	火11:00～12:00	ストレッチで体をほぐしたり、リズムや曲に合わせたりして体を動かしています。
		もっちゃんず	火13:30～15:00	ストレッチ、基本運動で体をほぐし、音楽に合わせて楽しく体を動かします。

8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。

保健センターだより

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」のポイントを貯められます！ 自己ポイント 参加ポイント2ポイント 健康ポイント 必須ポイント40ポイント

母子健康手帳交付 託児あり 事前予約制

と　き　5日・19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)

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	R6.4月生	30日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R6.1月生	28日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R5.7月生	6日(火)	ブラッシング ☆
1歳6か月児健診	R5.2月生	2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	R4.6月生	21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	R3.8月生	7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 ☆

●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

赤ちゃんとママのホッとスペース 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
5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
19日(月) 13:30～15:00					

赤ちゃんとママのホッと広場 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
6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。赤ちゃんとママがホッ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
27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)

健康ポイント 必須ポイント40ポイント

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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺
女性検診	5日(月)	保健センター	14:00～16:00	●	●		●	
	21日(水)		9:00～11:00	●	●	●	●	
男性検診	27日(火)		9:00～11:00			●	●	●

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

※定員に達している場合があるため、申し込む前に問い合わせてください。

8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
4日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	☎82-3859
11日(日・祝)	小林クリニック(泌)	☎84-5858
12日(月・祝)	東浦医院(内・小児・循)	☎83-2270
18日(日)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	☎82-5200
25日(日)	於大クリニック(内)	☎82-1911

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」　Q助アプリ
■あいち救急医療ガイド　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	28日(水)	13:30～(40分程度 予約制)
保健師	14日、21日(水)	

成人歯科健診・相談 健康ポイント 必須ポイント40ポイント

日にち	受付時間	内　容
27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