

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

問 保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

保健
センター
だより



いきいき100歳体操教室〈一般介護予防教室〉

おもりをつけて座りながら行う体操教室です。

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送りましょう！

●こんな方におすすめ！

- ・膝や腰に痛みがあり、立つて行う運動が辛い。
 - ・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「よっこらしょ」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、初めてでも誰でも無理なく行うことができる体操です。

●効果

- ・筋力がつきます。そして体が軽くなり、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7年1月24日～3月14日

(毎週金曜日 全8回) 午前10時～11時30分

※1月17日(金)午前に事前測定を行います。

●内容 手首・足首におもりをつけてDVDを見ながら椅子に座って行う体操、理学療法士による運動指導、保健師の講話等

●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 11月11日(月)から保健センターへ

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4回)

①12月18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7年1月22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(1)

③令和7年2月19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(2)

④令和7年3月19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5日(火)から保健センターへ

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。転々とする度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、かかりつけ医師に相談しましょう。

●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を希望する場合は、医療機関や薬局で相談に乗ってもらえます。保険証で受診される方は、ジェネリック医薬品希望シールを保険医療課で配布しています。

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 (記帳あり 事前予約制)

と き	2日・16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 6. 8月生	20日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 6. 5月生	25日(水)	診察
歯っぴー相談 (1歳児計測)	R 5. 11月生	10日(火)	ブラッシング ☆
1歳6か月児健診	R 5. 6月生	13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. 10月生	18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. 12月生	4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

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
2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
16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
10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
24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					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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
休日女性検診	1日(日)	保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●		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
女性検診	6日(金)			●	●		●		
男性検診	17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) ① 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(日)	小林クリニック(泌)	84-5858
8日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
15日(日)	於大クリニック(内)	82-1911
22日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
29日(日)	小林クリニック(泌)	84-5858
30日(月)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
31日(火)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700

こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	27日(金)	13:30～ (40分程度 完全予約制)
保健師	11日、18日(水)	

成人歯科健診・相談

日にち	受付時間	内 容
3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



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



医療法人 救急

