

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。



保健
センター
だより

母子健康手帳交付 (託児あり 事前予約制) 乳幼児健診・相談

と き	内 容	持 持 物	名 称	対 象	日 に ち	内 容 (計測・個別相談は共通)	
6日・20日(月)	9:30~9:40	妊娠中の話、マタニティキーホルダーも交付	4か月児健診	R 4. 2月生	24日(金)	診察・産婦歯科健診	●受付時間 13:00~14:00
		妊娠届出書、マイナンバーの確認できるもの、健康保険証、顔写真付きの身分証明書	7か月児健診	R 3. 11月生	29日(水)	診察	●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。
			歯っぴー相談(1歳児計測)	R 3. 5月生	7日(火)	ブラッシング指導 ☆	※11:00の時点で暴風警報などが発令中の場合は中止
			1歳6か月児健診	R 2. 12月生	17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 2. 4月生	13日(月)	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 1. 6月生	10日(金)	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 ☆	

乳幼児予防接種 (町内医療機関で実施中)

予防接種の種類や年齢によって医療機関が異なります。対象月齢・接種間隔を確認して接種してください。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)

と き	内 容	対 象	持 持 物
6日(月) 20日(月)	13:30~15:00 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時頃からタッチケアやふれあい遊びもあります。	入退室自由 生後6か月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、赤ちゃんに必要なもの

※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

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 持 物
13日(月) 22日(水)	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



成人歯科健診・相談



日 に ち	受 付 時 間	内 容	
27日(月)	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

6月の休日急病診療 受付 9:00~12:00

日 に ち	診 療 所 名	電 話 番 号
5日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
12日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
19日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
26日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618



- インフルエンザ・新型コロナウイルスの検査は原則行いません。
- 発熱などがある方は事前に連絡してください。

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	29日(水)	13:30~(40分程度 予約制)	「疲れやすい」などの体の症状があるときや「気分が沈みがち」などこころがすっきりしないときに相談してください。
保健師	8・15日(水)		

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



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もつながります。

●実施医療機関 町内指定13医療機関

●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)

●受診料 無料

※対象者へ5月下旬に「受診券」を送付

	特定健康診査	長寿健康診査
対象	東浦町国民健康保険加入者で40歳～75歳未満の方 ※昭和22年9月1日～昭和58年3月31日生まれの方	愛知県後期高齢者広域連合後期高齢者医療保険加入者 ※昭和22年8月31日以前生まれの方
健診期間	6月10日(金)～8月31日(水)	6月1日(水)～8月31日(水)

※令和4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。



ウォーキング大会

各地区でウォーキング大会を開催します。家族や友人と楽しく参加しませんか。

●とき・ところ

地区	と き(受付9:00～)	ところ
藤江	5月14日(土) 9:30～11:30	藤江コミュニティセンター
石浜	6月5日(日) 9:30～11:30	片葩小学校
緒川	6月11日(土) 9:30～11:30	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

●講 師 健康運動指導士 尾関 明美氏

●参加費 無料

●持ち物 運動靴、タオル、飲み物、マスク

※運動ができる服装で参加のこと

●共 催

各地区コミュニティ推進協議会、保健センター

●その他

他地区からの参加も可能ですが、参加賞などの配布はご遠慮いただく場合があります。

●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

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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸 前立腺
女性検診	1日(水)	保健センター	9:00～11:00	●	●		●
地区検診	9日(木)	東ヶ丘集会所	9:00～11:00			●	●
			14:00～16:00	●	●		●
	14日(火)	森岡コミュニティセンター	9:00～11:00			●	●
			14:00～16:00	●	●		●
女性検診	16日(木)	保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●
地区検診	22日(水)	生路コミュニティセンター	9:00～11:00			●	●
			14:00～16:00	●	●		●
男性検診	27日(月)	保健センター	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。



ゆっくりゆったり(ウォーキング・健康体操)教室

●こんなことはありませんか

以前のように早く歩けなくなった、膝や腰が痛くてたくさん歩けない、運動したいけど何から始めればいいのかわからない、久しぶりの運動で不安…など感じる方に、おすすめの教室です。正しい姿勢を意識し、ストレッチで普段の生活ではなかなか使わない筋肉まで刺激していきます。初心者でも大丈夫です！

・ウォーキング編

楽しいウォーキングのコツや正しい姿勢で体に負担がかからない歩き方を学びます。

・健康体操編

「ゆっくり」「しっかり」をキーワードに全身を動かす教室です。

●と き

6月3日～7月29日(毎週金曜日 全8回)

午前9時45分～11時30分 ※7月15日を除く

●ところ 保健センター

●内 容

ウォーキング、体力測定、自宅でできるストレッチや筋力トレーニング、姿勢を整えるためのストレッチ、健康体操や簡単な筋力トレーニング など

●対 象 町内在住で、65歳以上の方

●定 員 15名程度(先着順) ※初めての方優先

●講 師

- ・ウォーキング編 健康運動指導士 尾関 明美氏
- ・健康体操編 健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●受講料 無料

●申込み 5月9日(月)から問い合わせ先へ

●問い合わせ 保健センター ☎83-9677

はつらつだより「運動」

コロナ禍での外出自粛の影響で「散歩や買い物など外出することが減った」「歩く速度が遅くなった」「物忘れが増えた」など、日常生活の変化を感じていませんか？感染を防ぐことは大切なことですが、外出自粛が続かずと家にいることで生活が不活発になり、気力・体力の低下など心身の機能が低下することも心配されます。

5年後、10年後の自分を想像したとき、畑仕事をしている、家族と出かけている、集いの場に出かけている…など、自分の足で元気に歩いている姿が想像できるでしょうか。

いつまでもお元気で過ごせるように、感染対策をしながら運動習慣の情報をお届けします。

●感染をしっかり予防しながら、体を動かそう！

- ☐ 日常生活の基本的な生活様式
- ☐ まめに手洗い・手指消毒
- ☐ 咳エチケットの徹底
- ☐ こまめに換気
- ☐ 3密の回避
- ☐ 適切な生活習慣
- ☐ 毎日の体温測定・健康チェック。発熱や風邪症状のある場合は無理しないようにしましょう。

●簡単に運動量をアップする方法

- ☐ 毎日ラジオ体操をする
- ☐ 歩数計を確認し、毎日+1,000歩(約10分の歩行に相当)を目指す
- ☐ いつもより歩幅を大きく、速歩きを心がける
- ☐ 買い物に行ったとき、遠い場所に駐車する
- ☐ 近くへ行くときは徒歩や自転車にする
- ☐ 自分のウォーキングコースをつくる
- ☐ 家族や友人と交流し、外に出る予定をつくる

●少しずつ体を動かす機会を増やそう

サークル活動など人との交流、買い物などの外出も健康を保つうえで大切です。厚生労働省の健康日本21(第2次)では、65歳以上の方の1日あたりの歩数の目標は男性7,000歩、女性6,000歩です。無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。病気や痛みなどがある方は、かかりつけ医に相談しましょう。

おすすめの運動はウォーキングです！
毎日30分歩いてみましょう！