

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！



保健
センター
だより

いきいきマイレージ事業に 参加しませんか？

町内在住・在勤の18歳以上の方が対象！
保健センターが実施する各種検診・健
診などを受けることでポイントを獲得
し、自らの健康づくりや介護予防への取
組みを応援しています。

ポイントを貯めると、チャレンジ達成賞がもらえる！

参加者全員に！マイカ「あいち健康づくり応援カード」
\さらに／町内在住の方にお渡しします。
・うらら乗車回数券(11回綴り1枚まで)
・プール等施設利用補助券(200円補助券5回綴り1
枚まで)
・町内運動教室等利用券(5施設)



詳細は
コチラから



運動初心者の方向け「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。「介護に頼らないからだ」づくりを目標に、
楽しみながら一緒に体を動かしましょう。

●とき 12月19日～令和7年2月13日

(毎週木曜日 全8回) 午前10時～正午

※1月2日は休講

・健康度評価Bコース

12月5日(木) 午前9時～正午

・効果測定 令和7年2月6日(木)午前9時～正午

●ところ あいち健康プラザ

●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

●対象 町内在住の65歳以上の方で、元気アップ教
室をはじめて受講する方

●定員 12名

●受講料 無料

●その他 健康度評価の結果や健康状態によっては医
師の判断により、教室の変更や運動内容の制限、教
室への参加をご遠慮いただく場合があります。治療
中の方は、主治医の許可を得て参加してください。

●申込み 10月9日(水)から問い合わせ先へ



ひがしうら食改と学ぶ「食からの健康づくり講座」

料理をすることが好きな方、食と栄養に興味がある方
は「ひがしうら食改」に入会しませんか？まずは、試しに
みんなで料理を体験してみましょう。1人では挑戦し
ないメニューも仲間とやればチャレンジできます！

●とき・ところ・内容

と き		と ころ	内 容
11月26日(火)	10:00～12:00	緒川コ ミ ユニ テイ セン ター	講話
12月10日(火)	10:00～13:00		調理 実習
1月21日(火)			
2月18日(火)			

●講師 町管理栄養士など

●受講料 無料

●申込み 随時、問い合わせ先へ

※年度途中からの参加も可

ひがしうら食改とは？

食生活を自主的に学びながら、地域の食育のボラン
ティアとして活躍しています。

●主な活動内容 産業まつり健康展での試食提供、食
育イベントの補助、総合子育て支援センター(うらら
ん)での料理教室の講師、男性料理同好会の講師など

インフルエンザ・新型コロナワクチン定期接種

65歳以上で対象になる方は通知書を
送付しています。詳しくは通知書または
町ホームページへ

●接種期間

インフルエンザ

10月1日(火)～令和7年1月31日(金)

新型コロナワクチン

10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

インフルエンザ



新型コロナ



●対象 町内在住の方で

①65歳以上の方

インフルエンザ…

昭和35年2月1日以前生まれの方

新型コロナ…昭和35年3月1日以前生まれの方

②60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の病気で
身体障害者手帳1級程度の方またはヒト免疫不全
ウイルス(HIV)による免疫の機能障がいがある方

11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 (記号あり 事前予約制)

と き 5日(火)・18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. 7月生	29日(金)	診察・産婦歯科健診	●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
7か月児健診	R 6. 4月生	27日(水)	診察	
歯っぴー相談 (1歳児計測)	R 5. 10月生	12日(火)	ブラッシング ☆	
1歳6か月児健診	R 5. 5月生	15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. 9月生	20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. 11月生	13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
5日(火) 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
18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
12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
26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	
女性検診	1日(金)	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
	14日(木)			●	●		●		
地区検診	22日(金)	卯ノ里コミュニティセンター	9:00～11:00			●	●	●	
			14:00～16:00	●	●		●		



※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。

11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
3日(日・祝)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
4日(月・祝)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
10日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
17日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
23日(土・祝)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
24日(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166

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	22日(金)	13:30～ (40分程度 完全予約制)
保健師	20日(水)	



住民健康検診(肺がん・結核検診)を受けられなかった方へ

- 今年度住民健康検診を未受診の方 ●**ところ** 保健センター
を対象に、住民健康検診を実施します。●**内 容** 胸部レントゲン撮影
●**と き** 11月1日(金) ●**対 象** 町内在住で昭和60年4月1日以前生まれの方
午後1時30分～3時30分 ●**受診料** 無料
●**持ち物** 問診票ハガキ(案内ハガキがない方は保健センターへ)
●**申込み** 不要、直接会場へ