

6月の予定 保健センター ☎ 83-9677 ☎ 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 (記帳あり 事前予約制)

と き 9日・23日(月) 9:15~9:30
内 容 母子健康手帳の交付、妊娠中の話など
持ち物 妊娠届出書、マイナンバーが確認で
きるもの、顔写真付きの身分証明書、
振込先金融機関口座確認書類



当日、給付金の申請をしていただきます。
←詳細は町ホームページでご確認ください。

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

赤ちゃんのホット広場 (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 24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。赤ちゃんと一緒に に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	母子健康手帳、 バスタオル、必要 な育児用品



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:5,200円)

検診名	日にち	と ころ	受付時間	20歳以上					50歳以上	受診料…
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺		
女性検診	3日(火)	保健センター	9:00~11:00	●	●		●			子宮頸1,400円、乳腺1,300円、 胃1,700円、大腸600円、前立腺700円
地区検診	5日(木)	東ヶ丘 集会場	9:00~11:00			●	●	●		
			14:00~16:00	●	●		●			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
	11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	13日(金)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●		
地区検診	17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	25日(水)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●			



※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。

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
1日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
8日(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
15日(日)	小林クリニック(泌)	84-5858
22日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222
29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



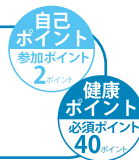
こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	27日(金)	13:30~ (40分程度 完全予約制)
保健師	6日(金)、13日(金)	

毎月 19 日は食育の日

☎ 保健センター ☎ 83-9677 (Fax) 83-9678

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！



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

※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(一部の人のみ実施)

●注 意 2025年度に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。また、健診期間中に東浦町国健康保険に加入された方は保健センターへご連絡ください。確認後、受診券を送付します。

	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歳～75歳未満の方 ※昭和25年8月31日～昭和61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25年8月30日以前生まれの方
健診期間	6月12日(木)～8月30日(土)	6月2日(月)～8月30日(土)



ウォーキング大会

●とき・ところ

地 区	と き (受付9:00～)	と ころ
石 浜	6月1日(日) 9:30～11:30	片葩小学校
緒 川	6月7日(土) 9:15～11:30	緒川 コミュニティセンター
新 田	6月15日(日) 9:30～11:30	卯ノ里 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 運動靴、タオル、飲み物、運動ができる服装

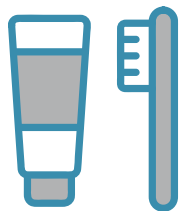
●主 催 各地区コミュニティ推進協議会

●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

歯科健診、フッ化物塗布など無料で行えます！

どなたでも



6月4日～10日は歯と口の健康週間

●と き 6月8日(日)

・受付 午前9時45分～11時

・健診 午前10時～11時15分

●と ころ 保健センター

●検診の種類 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)

●持ち物 母子健康手帳、健康手帳(お持ちの方)

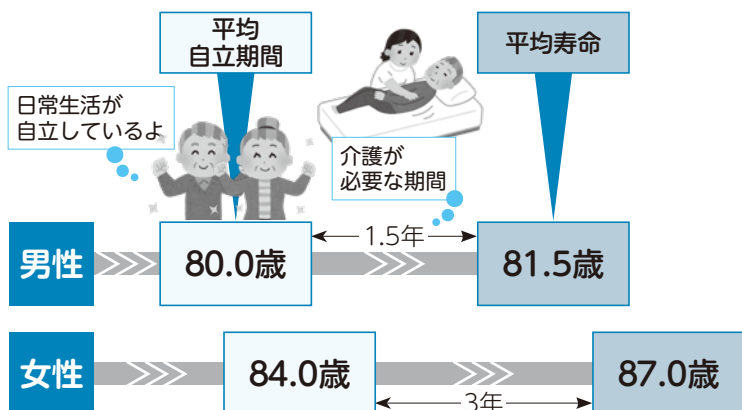
成人歯科健診・健康相談



日にち	受付時間	内 容	
11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、保健師による健康相談(予約制)	※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)

放っておくと大変！
要介護状態に…

フレイル予防で 自立した生活を維持しよう！



出典:国保データベース(KDB)システム「地域の全体像の把握」

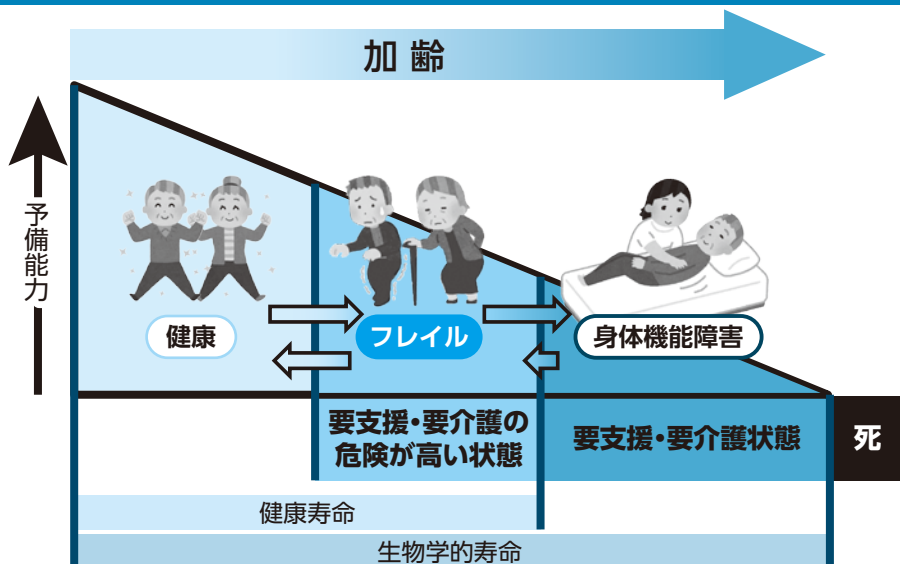
東浦町の平均寿命は、男性81.5歳、女性87.0歳です。一方で、平均自立期間(日常生活が自立している期間)は、男性80.0歳、女性84.0歳です。

平均寿命と平均自立期間の差は、寝たきりや認知症などによって、日常生活に制限がかかった期間(介護が必要な期間)を示します。このため、平均寿命と平均自立期間の差を縮小し、自立して元気に生活できる期間を延ばすことが大切です。いつまでも元気に楽しく毎日を送るために、健康なうちからフレイル予防に取り組みましょう！

フレイルとは？

加齢に伴い、筋力などのからだの機能や生理的な機能が低下し、心身ともに活力が低下した状態、つまり健康な状態と介護が必要な状態との「中間の状態」を言います。

要介護になると元の状態に戻ることは難しくなります。フレイルの段階で早めに気づき、適切な行動をとることで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが期待できます。



葛谷雅文(2009) 老年医学における Sarcopenia & Frailty の重要性, 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285
佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-39, フレイルの予防とリハビリテーション, 医歯薬出版株式会社を参考に一部改変

自分の健康状態を確認してみよう！
当てはまるものがあったら要注意！

フレイルの セルフチェック

6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい(1点)	いいえ(0点)
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい(1点)	いいえ(0点)
ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか？	いいえ(1点)	はい(0点)
5分前のことが思い出せますか？	いいえ(1点)	はい(0点)
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしましたか？	はい(1点)	いいえ(0点)

1～2点…「プレフレイル(フレイル予備軍)」、
3点以上…「フレイル」

↑コチラの回答に
チェックがついたら1点

フレイル予防は、まず自分の健康状態を知るところから始まります。

1つでも当てはまった方はフレイルの可能性あります。

フレイルの状態に気づき、日々の生活習慣など予防に取り組むことで、長く健康に過ごせます。

出典:Yamada M and Arai H. J Am Med Dir Assoc 2015; 16: 1002e7-11., 日本語版:一般社団法人日本老年医学会・国立長寿医療研究センター・フレイル診療ガイド2018年版 P.8

元気なうちから始める！無料でできるフレイル対策

フレイル予防のためには「運動」「栄養」「社会参加」の3つをバランスよく実践することが大切です。

今からでも遅くありません。保健センターやあいち健康プラザの教室に参加し、運動習慣や生活習慣を身につけましょう。心身の衰えに不安がある方は、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職による健康

相談や出前講座を随時行っていますので、保健センターへ気軽にお問い合わせください。

町が取り組んでいるフレイル予防の取り組みを紹介します。

地区健康講話・
相談は
こちらから



フレイル体力測定 フレイル判定の体力測定と予防方法の講習を実施します

●と き 6月12日(木) 午前9時半～正午

●ところ 文化センター

●内 容 フレイルチェック、体力測定、自宅でできる運動実技など

●対 象 65歳以上の町内在住者

●定 員 15名(先着順)

●申込み 5月12日(月)～30日(金)に電話または直接保健センターへ

フレイル予防教室 より詳しい検査と専門スタッフからフレイル予防の極意を知ることができます

●と き 7月10日～9月11日

毎週木曜日(全9回) 午前10時～正午

※7月10日、9月4日は午前9時開始 ※7月17日は休み

●ところ あいち健康プラザ

●内 容 メディカルチェックを含んだフレイル

チェック、運動プログラム、栄養・歯科講義等

●対 象 65歳以上の町内在住者

●定 員 12名(先着順、初めての方優先)

●申込み 5月12日(月)～6月23日(月)に電話または直接保健センターへ

100歳体操教室 誰かと一緒に継続して活動に取り組みたい方へ！

●と き 6月4日～7月2日

毎週水曜日(全5回) 午前10時～11時30分

※教室終了後、継続した効果を確認するための体力測定を行います

●ところ 保健センター

●内 容 手首・足首におもりをつけて椅子に座って

行う体操、理学療法士による運動指導など

●対 象 65歳以上の町内在住者

●定 員

20名(先着順、初めての方優先)

●申込み 5月12日(月)～30日(金)に電話または直接保健センターへ

動画を見ながら
運動をしてみよう！

いきいき
100歳体操



ウォーキング体験会 健康運動指導士からウォーキングの基礎を学びましょう！

●と き 5月28日(水) 午前10時～正午

●ところ 保健センター

●内 容 フレイルチェック、無理のない歩き方の講義とウォーキング

●対 象 65歳以上の町内在住者

●定 員 15名(先着順)

●講 師 尾関明美健康運動指導士

●申込み 5月12日(月)～27日(火)に電話または直接保健センターへ

健康体操体験会 健康運動指導士から運動の基礎を学びましょう！

●とき・ところ

① 7月17日(木) 午前10時～正午

北部ふれあいセンター

② 7月18日(金) 午後1時～3時

西部ふれあいセンター

●内 容 フレイルチェック、継続可能な運動方法の

講義と健康体操

●対 象 65歳以上の町内在住者

●定 員 15名(先着順)

●講 師 伊藤敦子健康運動指導士

●申込み 5月12日(月)～7月16日(水)に電話または直接保健センターへ

動画を見ながら
運動をしてみよう！

健康体操
東うらうら体操

