

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 イレイジ」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

スマート・エイジングのすすめ

老いは誰にでも訪れるものです。年齢を重ねると体や心、作業能力など、いろいろな面が変化します。必ずしも良い変化ばかりではないことも現実です。加齢による変化に積極的に対応し、楽しく年をとることを「スマート・エイジング」といいます。

＜そこで＞ 加齢に伴う変化に前向きに対応するための「きっかけ」として、脳トレ教室を提案します。脳トレ教室に参加された方からは「教室に行ってみるとお話することが楽しみ」「教室を通して物事に意欲的になった」などの前向きな声がたくさん聞かれています。ぜひ、この機会にあなたもご参加ください。

脳トレ教室



最新脳科学研究と実証をもとに開発された高齢者向け「くもん式学習教材」を使った学習と、人とのコミュニケーションを通して、楽しく介護予防に取り組みます。

●内 容

- ・「くもん式学習教材」を使用した学習(簡単な計算や読み書きなど)
- ・ほかの参加者や学習サポーターとの交流
- ・体操やゲームなどのレクリエーション

●と き

7月17日～12月25日(毎週木曜日 全21回)
午後1時30分～3時10分

※8月14日、9月18日、11月6日は休講

●対 象 町内在住で65歳以上の方(先着順)

●定 員 20名

※過去に本教室を受講した方の申込みはご遠慮ください。

●受講料 無料

●その他 自宅で毎日実施する宿題あり

●申込み

6月9日(月)～30日(月)に問い合わせ先へ

●問い合わせ 保健センター ☎83-9677

あたまとからだを元気にする運動クラブ会員募集 (無料体験可能！)

認知症・フレイルを予防するための効果的な生活習慣について学ぶグループワークや運動(有酸素運動やコグニサイズなど)、認知トレーニングをします。国立長寿医療研究センターと連携して開催した教室から生まれた自主グループです。

●活動日 火曜日 午後1時30分～3時

※月2回、不定期

●活動場所 緒川コミュニティセンター

●対 象

65歳以上の町内在住者で物忘れの気になる方、血圧や血糖値が高いと指摘された方

●定 員 15名程度

●講 師 檜垣 由梨子健康運動指導士

●会 費 月2,000円

●その他

医師から運動を制限されている方は主治医に許可を得て参加してください。血圧など健康状態によっては教室の参加や運動を制限することがあります。

●申込み・問い合わせ

国立長寿医療研究センター

☎46-2311 内線7779

400mL 献血にご協力をお願いします！

献血は、命をつなぐボランティアです。献血によって、多くの患者さんの命が救われます。皆さんのご協力をお待ちしています。

●と き 6月13日(金) 午前9時～11時30分

●ところ 役場1階ロビー

●対 象 体重50kg 以上の方

●予 約 事前にスマホアプリ「ラブラッド」で予約すると、待ち時間少なく献血を受けられます(予約なしの献血も可能)。

●問い合わせ

保健センター

☎83-9677

採血基準や
「ラブラッド」は
町ホームページへ



7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 7日(月)・22日(火) 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. 3月生	25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. 12月生	30日(水)	診察	
歯っぴー相談 (1歳児計測)	R 6. 6月生	15日(火)	ブラッシング ☆	
1歳6か月児健診	R 6. 1月生	18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. 5月生	23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. 7月生	2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	入退室	対 象	持ち物
7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
28日(月) 13:30～15:00					

妊婦さんも参加OK

赤ちゃんのホットと広場 (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	入退室	対 象	持ち物
1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
22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:5,200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	受診料…子宮頸1,400円、 乳腺1,300円、胃1,700円、大腸600円、 前立腺700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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
女性検診	14日(月)	保健 センター	9:00～11:00	●	●	●	●		
休日男性検診	26日(土)					●	●	●	
休日女性検診				●	●	●	●		
女性検診	31日(木)			●	●	●	●		



※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。

7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
6日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	82-3337
13日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	82-0600
20日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
21日(月・祝)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
27日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859

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



こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	25日(金)	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	4日・11日(金)		