

8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 4日・18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. 4月生	22日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 7. 1月生	27日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 6. 7月生	29日(金)	ブラッシング ☆
1歳6か月児健診	R 6. 2月生	8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. 6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 4. 8月生	6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
4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
25日(月) 13:30~15:00				

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
5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
19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				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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
女性検診	5日(火)	保健センター	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
子宮頸がん検診	8日(金)		9:00~11:00	★					
子宮頸がん検診	18日(月)		13:30~15:30	★					
女性検診	20日(水)		9:00~11:00	●	●	●	●		
男性検診	26日(火)		9:00~11:00			●	●	●	
子宮頸がん検診	27日(水)		9:00~11:00	★					

健康
ポイント
必須ポイント
40歳以上

※定員に達している場合があるため、★の日…20~30歳代の方は、子宮頸がん検診と成人健康検査(身長・体重測定、尿検査、
申込む前に問い合わせてください。 血圧測定、血液検査)を同時に受診することが可能です。事前予約制です。

成人歯科健診・健康相談

日にち	受付時間	内 容	※ 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)
26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、保健師による健康相談(予約制)	

8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)	小林クリニック(泌)	84-5858
10日(日)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270
11日(月・祝)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
17日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
24日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
31日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618

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



医療がいざ
あいち救急



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	1日(金)、8日(金)	

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
「ところ」の表記がないものは「保健センター」で実施します。

成人健康検査

予約不要

無料

●と き

- ★8月8日(金) 午前9時～11時
- ★8月18日(月) 午後1時30分～3時30分
- ★8月27日(水) 午前9時～11時

●対 象 昭和61年4月1日～平成19年3月31日生まれの方

●内 容 血圧測定、身体計測(身長・体重)、尿検査、血液検査(脂質・肝機能・腎機能・血糖・貧血)

※31～39歳(昭和61年4月1日～平成7年3月31日生まれ)の方は糖尿病検査(ヘモグロビン A1c)も実施

●その他

- ・託児(生後4か月から)が必要な場合は問い合わせ先へ
- ・職場で健診がお済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。

●申込み 不要、直接保健センターへ

★子宮頸がん検診あり(予約制・有料)

●対 象 20歳以上の女性

●料 金 1,400円(町国民健康保険加入者は無料)

●その他 出産後1年未満の方は受診不可

●申込み 電話、FAX、メール、町公式 LINE 予約・申込メニューまたは直接問い合わせ先へ

肝炎ウイルス検査

予約制

無料

40歳以上になったら早めに検査を受けましょう。

●と き ※検査は15分ごとの完全予約制

- 8月8日(金) 午前9時～11時
- 8月18日(月) 午後1時30分～3時30分
- 8月27日(水) 午前9時～11時

●対 象

- ①令和7年度中に40歳になる方(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日生まれの方)
- ②41歳以上で、過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

とがない方

●内 容

問診、血液検査(B型肝炎・C型肝炎ウイルス検査)

●その他

- ・①の方のみ案内を送付
- ・職場などで検診がお済みの方、妊娠中・治療中の方は受ける必要はありません。

●申込み 電話、FAX、メール、町公式 LINE 予約・申込メニューまたは直接問い合わせ先へ

同好会の運動を体験しませんか

今から運動を始めようと思っても、何から始めれば良いか悩むことはありませんか？

保健センターでは、講師を招き、運動の基礎を学べる同好会の体験会を実施しています。体験会終了後は、今後の同好会活動にも参加可能です。体験会を通して、同好会活動に参加し、運動を続ける機会を作りましょう！

健康体操体験会

健康運動指導士から体操の基礎を学べます！

●と き 8月6日(水) 午後7時～9時

●ところ 藤江コミュニティセンター

●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歳以上で町内在住の方

●定 員 15名(先着順)

●講 師 伊藤 敦子健康運動指導士

●申込み 7月9日(水)～8月5日(火)に電話または直接保健センターへ

筋力アップ体験会(男性限定)

健康運動指導士から筋力アップの方法を学べます！

●と き 9月25日(木) 午前10時～正午

●ところ 藤江コミュニティセンター

●内 容 フレイルチェック、継続可能な運動方法の講義と筋力アップの体操

●対 象 65歳以上で町内在住の方

●定 員 15名(先着順)

●講 師 伊藤 敦子健康運動指導士

●申込み 7月9日(水)～9月24日(水)に電話または直接保健センターへ

第2期 東浦町いきいき健康プラン21 シリーズ①
「健康でいきいきとした自分づくり 家庭づくり まちづくり」

みなさん、朝食は食べていますか？

若い人ほど朝食を食べていない!?

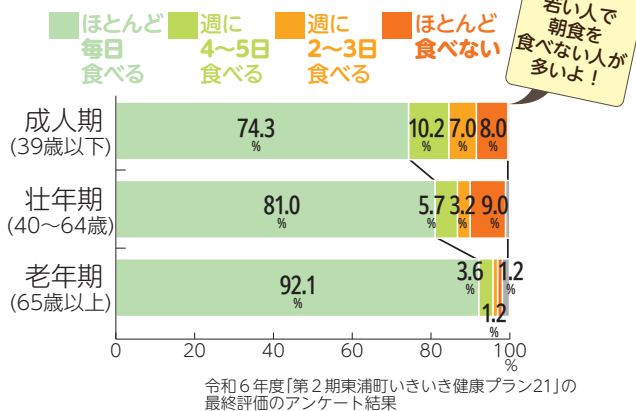
第2期東浦町いきいき健康プラン21のアンケート結果から
朝食を食べない年齢層とその理由は？

栄養・食生活(食育を含む)の分野において、「朝食を食べますか」という質問に対して、全体では「ほとんど毎日食べる」の割合が最も高くなっていますが、成人期(20～39歳)で「週に4～5日食べる」や「ほとんど食べない」の割合が他の年代よりも高くなっています。

プラン策定時には成人期の「朝食を毎日食べている人の増加」を目標としており、目標値を85.0%にしていたのですが、今回の結果では74.3%と目標値には届きませんでした。

成人期は仕事や家庭等の環境変化もある世代で、「お腹がすかない」「時間がない」などが朝食を食べない理由にあるようです。

朝食を食べますか？



朝食を食べる4つのメリット

朝食は1日の始まりにとっても大切です。忙しい朝だと思いますが、朝食習慣を身に着けて、元気な毎日を送りましょう。

メリット① エネルギーの補給

朝はエネルギーが少なくなっていて体温も低い状態です。朝食をとることで熱が作られ体温が上がり、代謝も上がることで朝食の栄養をしっかり吸収されるため、元気に活動することができます。

メリット② 集中力と注意力の向上

朝食を食べることで、脳に必要な栄養素とエネルギーが供給され、集中力などの認知機能が向上します。特にバランスの良い朝食は、脳の機能をサポートし、注意力を維持するためにも重要です。

メリット③ 生活習慣病の予防

朝食をとらないと午前中に空腹感が強くなるため昼食や夕食を食べ過ぎてしまう傾向にあります。朝食を食べるときより栄養の吸収が多くなり過ぎてしまうことがあります。

メリット④ 便秘予防にも

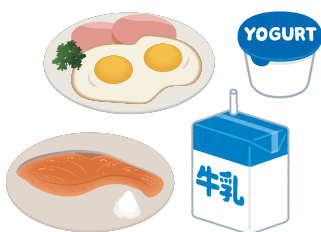
便秘の予防には、食物繊維の摂取を心がけるなどの対策のほかにも、朝食を食べて規則正しい食生活を心がけることが大切です。朝食を食べると、腸が刺激されてスムーズな便意を促します。

どんな朝食がいいの？

炭水化物、たんぱく質、ビタミンやミネラルを
バランスよくとることが大切！

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆製品などに多く含まれており、筋肉やエネルギーを作る材料になります。たんぱく質をとることで朝の体温を上げて、代謝を活性化させます。



カンタン朝食の例



炭水化物

ごはん、パン、麺類、いも類などに多く含まれ、私たちの身体のエネルギー源になります。脳をしっかり働かせるためにはブドウ糖が多く含まれる炭水化物を摂取することが大切です。



ビタミン・ミネラル

野菜や果物などに入っているビタミンやミネラルは体内のさまざまな生理機能を正常に保つために欠かせない栄養素です。特にビタミンCは免疫機能の強化や疲労回復に役立ち、朝食でとることが効果的です。

