

10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 (記帳あり 事前予約制)

と き 6日・20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	R7.6月生	31日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R7.3月生	29日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R6.9月生	10日(金)	ブラッシング ☆
1歳6か月児健診	R6.4月生	17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	R5.8月生	22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	R4.10月生	8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	入退室	対 象	持ち物
6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
20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

と き	ところ	内 容	入退室	対 象	持ち物
14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、必要育児用品
28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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
女性検診	31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
地区検診	7日(火)	卵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。

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)
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、保健師による健康相談(予約制)	



10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
5日(日)	みたに整形外科(整・リハ・リウ・内)	82-0114
12日(日)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	82-5200
13日(月・祝)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
19日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	82-0700
26日(日)	東浦医院(内・小児・循)	83-2270

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



医療いち救急ド



こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	24日(金)	13:30~ (40分程度 完全予約制)
保健師	3日(金)、10日(金)	



「メタボ予防体操教室」参加者募集！

気になった今がチャンス！メタボリックシンドロームは様々な生活習慣病のリスクを高めますが、食生活や運動習慣を見直すことによって予防・改善ができます。メタボ解消の第一歩を踏み出しましょう。

●と き 11月12日、26日、12月10日、24日、

2026年1月7日、21日、2月4日、18日

(各水曜日 全8回) 午前9時30分～11時30分

●ところ 保健センター

●事前測定(身体測定・血圧測定) 10月29日(水)午前中

●内 容 運動実技(ストレッチや体操)、健康講話、
個別相談(歯科・栄養)

●対 象 町内在住の40～74歳の方で、①・②どちらかに当てはまる方

①腹囲(おへそ周り)

男性 83cm以上、女性 85cm以上

②BMI(体格指数)が23以上

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

●定 員 25名(先着順) ※初めての方優先

●講 師 健康運動指導士 檜垣 由梨子氏

●受講料 無料

●申込み 9月9日(火)～10月15日(水)までに町公式LINE 予約・申込メニューまたは問い合わせ先へ

あなたの食生活は大丈夫？【食生活と要介護認定に関する調査報告】

国立長寿医療研究センター研究所フレイル研究部と東浦町は、2017年から行っている連携事業の一環として、2021年に実施したアンケート調査をもとに習慣的な食事摂取量から体内を酸性に傾けやすい食事かどうかを指す「食事性酸負荷」の度合いを評価し、要支援・要介護認定との関係を調査しました。

食事性酸負荷の度合いで低群・中群・高群に分けて、調査1年後の要支援・要介護認定率を比較すると、高群(酸性に傾きやすい食事をしていて群)は、低群(酸性に傾きにくい食事をしていて群)に比べて、新たに要支援・要介護認定を受ける方が多いことが判明しました。これまでの報告でも、酸性に傾きやすい食事をしていると、筋肉量が減少しやすくなるという海外の研究結果がいくつかあります。

●介護予防のために筋力を高く保つことが重要！

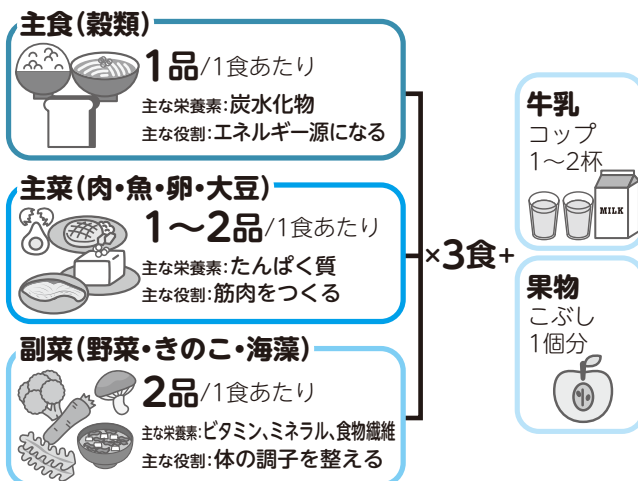
筋肉をつくる栄養素であるたんぱく質を毎日、十分な量を摂取することが筋肉の健康維持に不可欠です。一方で、たんぱく質は体内を酸性に傾けやすい栄養素のため、それを緩和する栄養素(カリウム・カルシウム・マグネシウム)も一緒にとることが大切です。

●主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる

主食・主菜・副菜がそろった食事は、役割の異なる栄養素をそれぞれとることができるため、栄養バランスの良い食事に近づけやすくなります。

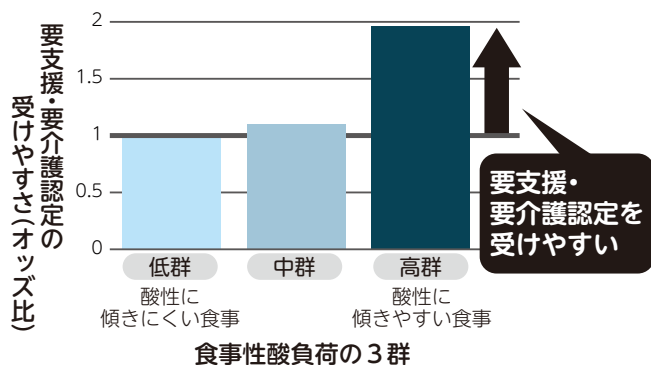
できるだけ毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事を意識して、さらにコップ1～2杯/日の牛乳と、こぶし1個分/日の果物を目安とした食事をこころがけましょう。

栄養バランスの良い食事の目安



(国立長寿医療研究センター・東浦町作成「健康長寿教室テキスト第2版」。
木下かほり「P.17 バランスの良い食事と主食・主菜・副菜別にみた食品群の役割」より一部改変)

食事性酸負荷の3群と1年後の新規要支援・要介護認定



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！



9月は「がん征圧月間」

公益財団法人日本対がん協会は、がんの正しい予防知識や早期発見・早期治療をより多くの方に知っていただくために、毎年9月を「がん征圧月間」と定めています。

●がんについて、知っておきたいこと

誰でもかかる可能性がある

がんは、すべての人にとって、身近な病気です。現在、日本人の2人に1人は一生のうちに、がんにかかるといわれています。

予防ができる

がんは、禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消などによって「かかりにくくする(予防する)」ことができる病気です。

●予防方法

がんの早期発見には、定期的な検診が大切です。1つの細胞が1cmのがんになるまで、15～20年かかります。しかし、1cmのがんが2cmになるには、たった1年半しかかかりません。早期がんは2cmま

でを指し、検査で発見できる早期がんは、1～2cmです。1cm以下のがんは検査しても、発見が困難です。よって、検診を1～2年ごとに受けなければ、がんを早期に発見できません。

町のがん検診を受診しませんか

職場などで受診する機会がない方は、この機会に受診しましょう。また、各検診は、年度に1回受診することができます。早く見つければ怖くないがん、自分と家族のために「定期的に」がん検診を受けましょう。

※国の指針では、胃・子宮頸・乳がんの受診間隔を2年に1回としていますが、東浦町では毎年受診可能
※自覚症状がある方は、検診ではなく医療機関を受診してください。

●その他 日程や項目などは、保健センターだより内のP.31【がん検診】へ

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

9月24日～30日は「結核・呼吸器感染症予防週間」

厚生労働省は、結核と呼吸器感染症に関する正しい知識の普及啓発を図るために、9月24日～30日を「結核・呼吸器感染症予防週間」と定めています。結核は、現在でも国内の主要な感染症です。2週間以上せきが続く場合は、結核を疑い、重症化と感染拡大の防止のために、必ず医療機関を受診しましょう。また、新型コロナウイ

ルス感染症をはじめとした呼吸器感染症の感染防止のため、マスク着用を含むせきエチケット、手洗い、換気などの基本的な感染対策を行きましょう。

結核検診を実施します

●とき 9月8日(月)～12日(金)、16日(火)～18日(木)

●その他 詳細は、町ホームページへ



9月1日～30日は「健康増進普及月間」

●スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばそう」をスローガンに、元気に楽しみながら健康な毎日を送ることを目標とした国民運動です。「食事」「運動」「けんしん」「禁煙」の4つの柱

で、健康づくりをサポートする健康情報を厚生労働省ホームページなどで発信しています。あなたも「健康の輪」に参加しませんか。



一般介護予防教室 フレイル判定と予防方法を知るチャンス！「フレイル体力測定」

フレイル予防のために、今の自分の状態を確認しませんか？フレイル判定の体力測定をして、専門スタッフがフレイル予防の極意を教えます。

●とき 10月24日(金) 午前9時30分～正午

●ところ あいち健康プラザ

●内容 フレイル判定の体力測定と予防方法の講習

●対象 町内在住で65歳以上の方

●定員 15名

●受講料 無料

●申込み 9月9日(火)～26日(金)に問い合わせ先へ



写真提供：あいち健康プラザ