



# 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 (記帳あり 事前予約制)

とき 4日(火)・17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. 7月生	21日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 7. 4月生	26日(水)	診察
歯っぴー相談(1歳児計測)	R 6. 10月生	11日(火)	ブラッシング ☆
1歳6か月児健診	R 6. 5月生	14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. 9月生	19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. 11月生	12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(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0～7か月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
17日(月) 13:30～15:00					

妊婦さんも参加OK

## 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	
11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0～6か月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
25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	年齢別検診					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
				20歳以上子宮頸	40歳以上乳腺	40歳以上胃	40歳以上大腸	50歳以上前立腺	
男性検診	12日(水)	保健センター	9:00 } 11:00	●	●	●	●	●	
女性検診	14日(金)			●	●	●	●	●	
女性検診	18日(火)			●	●	●	●	●	
休日男性検診	22日(土)			●	●	●	●	●	
休日女性検診				●	●	●	●	●	

※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
2日(日)	あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	84-1155
3日(月・祝)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	82-3859
9日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
16日(日)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
23日(日・祝)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
24日(月・祝)	小林クリニック(泌)	84-5858
30日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	82-1222

### 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



## こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	28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	14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！



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り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) ※会員の方は利用不可



詳細は  
コチラから

インフルエンザ・新型コロナウイルス定期接種

●接種期間

- ・インフルエンザ  
10月1日(水)～2026年1月31日(土)
- ・新型コロナ  
10月1日(水)～2026年2月28日(土)

インフルエンザ



新型コロナ



●対象 町内在住の方

- ①65歳以上の方  
(9月下旬に通知書を送付)
- ・インフルエンザ…  
昭和36年2月1日以前生まれの方
- ・新型コロナ…昭和36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  
※医師の診断書または障害者手帳を持参し、保健センターへ(電話申込不可)

●料金

- ・インフルエンザ 1,500円
- ・新型コロナ 4,800円
- ※生活保護世帯の方は無料証明書を発行しますので保健センターへ(電話可)



フレイル予防教室

フレイルとは、健康と要介護の中間にある状態です。あいち健康プラザへ3か月間通い、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学べます。

- とき 12月4日～2026年2月12日  
(毎週木曜日 全9回)午前10時～正午  
※12月4日、2026年2月5日はメディカルチェック日(午前9時開始)  
※12月11日、2026年1月1日は休講
- 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・歯科講義など
- 対象 町内在住で65歳以上の方  
※初めての方優先
- 定員 12名(先着順)
- 講師 あいち健康プラザスタッフ
- 受講料 無料
- 申込み 10月9日(木)～11月4日(火)に電話で保健センターへ



食からの健康づくり講座

料理をすることが好きな方、食と栄養について興味がある方は「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よう！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18日(火) 10:00～12:00	緒川コミュニティセンター	講話
12月9日(火)		調理実習
1月20日(火) 10:00～13:00		
2月10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

■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、料理同好会の講師など

毎月19日は食育の日 図 保健センター ☎ 83-9677 ☎ 83-9678

毎年10月は「乳がん月間」

乳がんの「早期発見・早期治療」の大切さを理解し、この機会にご自身の身体と向き合ってみましょう！

●乳がんとは

乳房に張り巡らされている乳腺に悪性の腫瘍ができるものです。30代後半から増え始め、40～50代で多くみられる、女性が1番かかりやすいがんです。早期に発見できれば高い確率での完治が期待できるため、定期的に自己チェックを実施し、乳がん検診を受診しましょう。

■予防方法は？

乳房を意識する生活習慣を心がけましょう。忙しい毎日の中でも正常な乳房の状態を把握しておけば、「いつもと違う変化」に気づきやすくなります。

- ①知る 日頃から自分の乳房の状態を知ることが大切です。自分の乳房を見て、触って、感じてみましょう。
- ②気づく 乳房の「いつもと違う」変化がないか意識しましょう。
- ③相談する 変化に気づいたらすぐ医師に相談しましょう。
- ④検診を受ける 40歳を超えたら定期的に検診を受けましょう。

●定期的な検診

町では、40歳以上の女性は、年に1度乳がん検診を受けることができます。実施日時や方法などについては、P.33「保健センターだより」をご確認ください。



藤江地区ウォーキング大会 家族や友人と楽しく参加しませんか。

●とき

11月29日(土) 午前9時30分～11時30分  
・受付 午前9時15分～

●ところ 藤江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

●講師 健康運動指導士 尾関 明美氏

●参加費 無料

●持ち物・服装 運動靴、タオル、飲み物、運動がで

きる服装

●主催 藤江地区コミュニティ推進協議会

●その他 どなたでも参加可能ですが、参加賞などの配布は藤江地区の方を優先に配布します。

●申込み 不要、直接会場へ

●問い合わせ

・イベントについて…藤江コミュニティセンター ☎83-7950

・講師について…保健センター ☎83-9677



この1日がきっかけに！仲間と楽しく運動をしませんか？

健康体操教室

健康運動指導士から体操の基礎を学べます。

●とき 12月3日(水) 午前10時～正午

●ところ 緒川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 町内在住の方

●定員 15名(先着順)

●講師 健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●申込み 10月9日(木)～12月2日(火)に保健センターへ

ウォーキング教室

健康運動指導士からウォーキングの基礎を学べます！

●とき ①11月5日(水) 午前9時30分～11時30分  
②12月9日(火) 午前10時～正午

●ところ ①生路コミュニティセンター ②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 町内在住の方

●定員 15名(先着順)

●講師 健康運動指導士 尾関 明美氏

●申込み ①は10月9日(木)～11月4日(火)、②は10月9日(木)～12月8日(月)に保健センターへ

この教室後に既存のサークルに参加でき、運動の継続を目指せます。