

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」のポイントを貯められます！



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



## 運動を始めてみませんか？

東浦町で健康づくりのために活動を続けているグループメンバーと一緒に運動を始めてみませんか？

### ■健康体操教室 子育て世代向け

30～40代の方が参加しやすい教室になっています。託児はありませんが、お子さんと同じ空間でお子さんを見ながら体を整えたり、リフレッシュできる体操を行います！

●**と き** 2月12日(木) 午前10時～11時30分

●**と こ ろ** 生路コミュニティセンター

●**内 容** 継続可能な運動方法の講話とリフレッシュができるストレッチ等の体操

●**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** 1月9日(金)～2月10日(火)に町公式LINE予約・申込メニュー、電話または直接保健センターへ

### ■健康体操教室 初心者向け

年代に関わらずどなたでも参加しやすい教室になっています！

●**と き** 2月17日(火) 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** 1月9日(金)～2月16日(月)に電話または直接保健センターへ

### ■筋力アップ教室 男性向け

健康運動指導士から筋力アップの方法を学べます！

●**と き** 2月20日(金) 午前10時～正午

●**と こ ろ** 北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筋力アップの体操

●**対 象** 町内在住の男性

●**定 員** 15名(先着順)

●**講 師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏

●**申込み** 1月9日(金)～2月19日(木)に電話または直接保健センターへ



## プレコンセプションケアって知っていますか？

### プレコンセプションケアとは…？

女性・男性、また、子どもを持つ・持たないにもかかわらず、現在のからだの状態を把握し、将来の妊娠やからだの変化に備えて自分たちの健康に向き合うことをいいます。若い女性のやせと肥満の増加、出産年齢の高齢化などから、リスクの高い妊娠が増加しています。プレコンセプションケアを行って、妊娠前にリスクを減らしていくことが、健やかな妊娠・出産や生まれてくる赤ちゃんの健康につながります。



### プレコンセプションケア、何から始めたらいい？

#### ①今の自分を知ろう

男女の身体の違い・妊娠と年齢の関係や適正体重など自分の状態を把握しましょう。

#### ②生活習慣を見直してみよう

バランスの良い食事・運動習慣の定着・禁煙など生活を振り返ってみましょう。

#### ③健康診断や予防接種を受けよう

感染症の予防や健康診断、がん検診を受けて健康状態を把握しましょう。

#### ④かかりつけ医を持ちましょう

生理不順や重い生理痛などは一度婦人科を受診することを検討してみましょう。

#### ⑤人生をデザインしてみよう

自分の人生について考え、ライフプランを考えてみましょう。



# 2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 (託児あり 事前予約制)

と き	9日(月)・24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
QR コード	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)

## 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. 10月生	27日 (金)	診察・産婦歯科健診
7か月児 健診	R 7. 7月生	25日 (水)	診察
歯つぴー相談 (1歳児計測)	R 7. 1月生	17日 (火)	ブラッシング ☆
1歳6か月児 健診	R 6. 8月生	20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. 12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 5. 2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

## 赤ちゃんのホッとスペース (予約不要)

と き	と こ ろ	内 容	対 象	持 ち 物
2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
16日(月) 13:30~15:00				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	対 象	持 ち 物
10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
24日(火) 10:00~11:30				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		40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 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		
女性検診	3日(火)	保健センター	9:00~11:00	●	●		●		
休日女性検診	14日(土)			●	●	●	●		
女性検診	25日(水)			●	●	●	●		



※定員に達している場合があるため、申込む前に問い合わせてください。 **!** 今年度最後の検診です。

## 成人歯科健診・健康相談

日 に ち	受付時間	内 容
3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)

\* 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)

## 2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)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	83-8111
8日(日)	糸ヶ丘クリニック(内・循・小児)	35-1111
11日(水・祝)	前田クリニック(内・胃・眼・皮)	84-6618
15日(日)	さとう内科クリニック(内・胃・小児・呼・循)	83-5166
22日(日)	小林クリニック(泌)	84-5858
23日(月・祝)	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



## こころの保健室(心の健康など)

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