

# 6月の予定

保健センター ☎ 0562-83-9677

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 8日・22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 8. 2月生	26日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R 7. 11月生	24日(水)	診察
1歳6か月児健診	R 6. 12月生	19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 6. 4月生	17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. 6月生	3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	
8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
22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	
2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
16日(火) 10:00~11:30					



## がん検診 (完全予約制) ※個別バリウム胃がん検診…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				
				20歳以上 子宮頸	40歳以上 乳腺	40歳以上 胃	50歳以上 大腸	50歳以上 前立腺
女性検診	2日(火)	保健センター	9:00~11:00	●	●	●	●	●
地区検診	4日(木)	東ヶ丘集会場	9:00~11:00			●	●	●
	10日(水)	生路コミュニティセンター	9:00~11:00			●	●	●
男性検診	12日(金)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●
地区検診	16日(火)	森岡コミュニティセンター	9:00~11:00			●	●	●
			14:00~16:00	●	●		●	
男性検診	18日(木)	保健センター	9:00~11:00			●	●	●
女性検診	18日(木)		14:00~16:00	●	●		●	
女性検診	24日(水)		9:00~11:00	●	●	●	●	

**受診料**…子宮頸1,500円、乳腺1,400円、胃1,900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  
※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。  
※胃内視鏡検査(6月より開始予定)



## 6月の休日急病診療 受付時間 9:00~11:30 (診療時間 9:00~12:00)

① 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
7日(日)	まつおか整形外科(整・内・脳外・リウ・リハ)	0562-82-1222
14日(日)	於大クリニック(内)	0562-82-1911
21日(日)	ゆりクリニック(内・消・リハ)	0562-82-3337
28日(日)	やまもとクリニック(内・循・小児・消内)	0562-82-0600

### 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) ☎0562-33-1133
- 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)

6月から水曜日に変更

臨床心理士	24日(水)	13:30~ (40分程度 完全予約制)
保健師	10日、17日(水)	

## 成人歯科健診・健康相談



日にち	受付時間	内容
30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) ※未就園児健康相談も実施(予約制) …未就園児の身体測定や歯科健診



## 特定健康診査・長寿(後期高齢者)健康診査が始まります

健康をおびやかす主な要因は、長年の生活習慣の結果である生活習慣病です。生活習慣病の多くは病気が進行するまで自覚症状がありません。「体調がいいから健康」と思っている、体のなかでは異常が進行していることもあります。そのため、毎年健診でチェックをし、異常が見られたときに早めに対処することで生活習慣病を予防することにもつながります。

●実施医療機関 町内指定13医療機関

●受診料 無料

※対象者へ5月下旬に「受診券」を送付

●内容 問診、身長、体重、腹囲(長寿健診対象者は除く)、診察、血液検査、尿検査、心電図検査、眼底検査(一部の人のみ実施)

●注意 2026年度に特定健康診査を受けられる方は、同一年度に人間ドックの検診助成は受けられません。

	特定健康診査	長寿健康診査
対象	東浦町国民健康保険加入者で40～75歳未満の方 ※1951年8月31日～1987年3月31日生まれの方	愛知県後期高齢者広域連合 後期高齢者医療保険加入者 ※1951年9月1日以前生まれの方
健診期間	6月11日(木)～8月31日(月)	6月1日(月)～8月31日(月)



## ウォーキング大会 家族や友人、仲間と楽しく参加しませんか。

●とき・ところ

地区	とき (受付9:00～)	ところ
藤江	5月16日(土) 9:30～11:30	藤江 コミュニティセンター
新田	5月17日(日) 9:30～11:30	卯ノ里 コミュニティセンター
緒川	6月6日(土) 9:15～11:30	緒川 コミュニティセンター
石浜	6月7日(日) 9:30～11:30	片葩小学校

●内容 講話、ウォーキングなど

※雨天時は室内運動

●対象 他地区からの参加も可能ですが、参加賞などの配布についてはご遠慮頂く場合があります。

●講師 健康運動指導士 檜垣 由梨子氏

●参加費 無料

●持ち物 運動靴、タオル、飲み物、運動ができる服装

●主催 各地区コミュニティ推進協議会

●申込み 不要、直接会場へ

●問い合わせ

各地区コミュニティセンターまたは保健センターへ

## 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

どなたでも

歯科健診、フッ化物塗布など無料で行います。

●とき 6月7日(日)

・受付 午前9時45分～11時

・健診 午前10時～11時15分

●ところ 保健センター

●内容 歯科健診、歯周疾患検診、フッ化物塗布、歯

科医師による個別相談(むし歯・歯周病・歯並び・かみ合わせなど)

※個別相談のみ予約制

なお予約は6月5日(金)までに保健センターへ

●持ち物 母子健康手帳、健康手帳(お持ちの方)

## 子どもの事故予防教室

●とき 5月～2027年2月の毎月第3金曜日  
午前10時～11時

●ところ あいち小児保健医療総合センター  
事故予防ハウス

●内容 事故予防体験と救急蘇生法の実習など

●対象 妊婦、乳幼児の保護者、子どもの事故予防に興味のある方

●その他 上記日時以外でも、ご予約の上、見学可能

●申込み 各開催日の前日までに電話で問い合わせ先へ

●問い合わせ あいち小児保健医療総合センター  
保健室 ☎0562-43-0500 (内線4043)

“年だから”で済ませていませんか？

# その症状フレイルかも!?

放っておくと大変！  
要介護状態に…

年齢を重ねるにつれて、私たちの体や心に変化が訪れるのは自然なことです。しかし、その変化を放置すると、健康を維持する力が弱まり、日々の生活がままならなくなることがあります。

## フレイルのセルフチェック

自分の健康状態を確認してみよう！  
当てはまるものがあつたら要注意！

引用元[Yamada M and Arai H. J AM Med Dir Assoc 2015; 16:601-608.、日本語版：一般社団法人老年医学会・国立長寿医療研究センター、フレイル診療ガイド 2018年版 P.8]

6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい(1点)	いいえ(0点)
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい(1点)	いいえ(0点)
ウォーキングなどの運動を週1回以上していますか？	いいえ(1点)	はい(0点)
5分前のことが思い出せますか？	いいえ(1点)	はい(0点)
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしましたか？	はい(1点)	いいえ(0点)

1～2点…「プレフレイル(フレイル予備軍)」

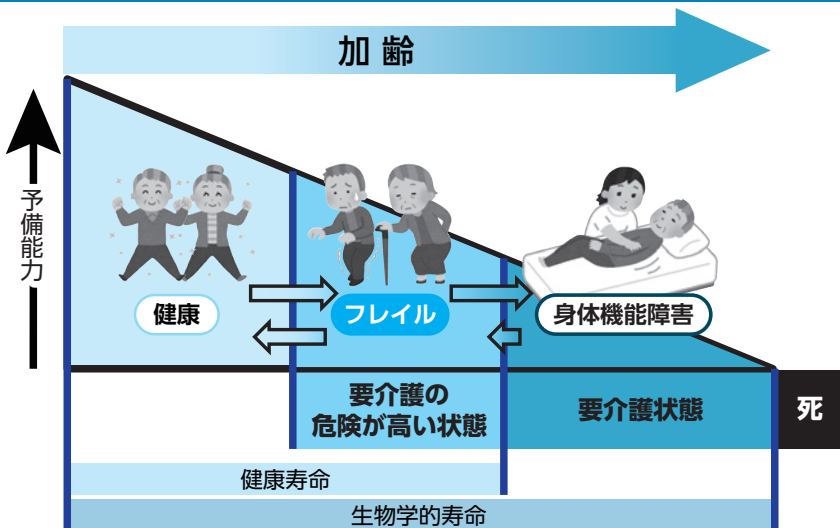
3点以上…「フレイル」

↑コチラの回答にチェックがついたら1点

## フレイルとは？

加齢に伴い、筋力などのからだの機能や生理的な機能が低下し、心身ともに活力が低下した状態、つまり健康な状態と介護が必要な状態との「中間の状態」を言います。要介護になると元の状態に戻ることは難しくなります。フレイルの段階で早めに気づき、適切な行動をとることで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることが期待できます。

フレイル予防は、まず自分の健康状態を知るところから始まります。フレイルの状態に気づき、日々の生活習慣など予防に取り組むことで、長く健康に過ごせます。



葛谷雅文(2009) 老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性, 日本老年医学会雑誌, 46, p279-285  
佐竹昭介(2015) フレイルの一次スクリーニング, p32-39, フレイルの予防とリハビリテーション, 医歯薬出版株式会社を参考に一部改変


## どうしてフレイルが問題なの？

フレイルを放置すると、転倒や骨折が増え、健康寿命が短くなる原因になります。例えば、「歩く速度が遅くなっただけ」「少し疲れやすくなっただけ」と感じた変化が、実は進行しているフレイルのサインであることも。

体力が低下することで外出する機会が減り、人と関わる場面も減ってしまうと、心が塞ぎ込み精神的なフレイルも進行してしまい悪循環に繋がります。フレイルから脱却できず要介護になってしまうリスクが高まります。

## フレイルの予防は今から始められる！

フレイルの予防は早めに対策を始めることで効果を発揮します。その鍵は、「運動」「栄養」「社会参加」の3つです。

**1 運動**  からだ



期待できる効果  
体力・筋力アップ、骨折・転倒予防

**2 栄養**  栄養・口腔



期待できる効果  
低栄養予防、お口の機能低下予防、虫歯・歯周病予防

**3 社会参加**  心ころ 社会へのかわり



期待できる効果  
認知症予防、気分の落ち込み対策、閉じこもり・孤立予防

## 元気なうちから始める！無料でできるフレイル対策

今からでも遅くありません。保健センターやあいち健康プラザの教室に参加し、運動習慣や生活習慣を身につけましょう。心身の衰えに不安がある方は、保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職による健康相談や出前講座を随時行っているため、保健センターへお

問い合わせください。  
町が行っているフレイル予防の取り組みを紹介します。

地区健康講話・  
相談はコチラ



### フレイル予防教室 もっとフレイルについて知りたい、予防したい

より詳しい検査を受け、専門スタッフからフレイル予防の極意を知ることができます。

- と き** 6月26日～8月28日  
(毎週金曜日 全9回) 午前10時～正午  
※うち2日メディカルチェック日は午前9時開始。  
7月3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** 65歳以上で町内在住の方  
※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** 5月11日(月)～6月1日(月)に町公式LINE 予約・申込メニューまたは保健センターへ

### 100歳体操教室 誰かと一緒に継続して取り組みたい

100歳体操の基礎をしっかりと学び、教室終了後も活動を継続します。

- と き** 7月28日～9月1日  
(毎週火曜日 全5回) 午前10時～11時30分  
※8月11日は休講  
※教室終了後フォローアップ講習会を12月4日(金)に実施します(継続した効果を体力測定で確認し、100歳体操の復習を行います)。
- ところ** 藤江老人憩の家
- 内容** 手首・足首におもりをつけてDVDを見な

がら椅子に座って行う体操、理学療法士による運動指導など

- 対象** 町内在住者 ※初めての方優先
- 定員** 20名(先着順)
- 講師** 理学療法士、保健センター保健師
- 受講料** 無料
- 申込み** 5月11日(月)～7月6日(月)に町公式LINE 予約・申込メニューまたは保健センターへ

### 無料運動体験会 健康運動士から運動の基礎を学びたい

講師を招き、運動の基礎を学びましょう！翌週から同好会の活動へ参加できます。

- 対象** 町内在住の方 ※初めての方優先
- 定員** 各15名(先着順)
- 申込み** 5月11日(月)～教室開催前日に町公式LINE 予約・申込メニューまたは保健センターへ

#### ウォーキング

- と き** 6月11日(木) 午前9時30分～11時30分
- ところ** 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
- 講師** 健康運動指導士 檜垣 由梨子氏

#### 健康体操 **日中働く方におすすめ!**

- と き** ①7月14日(火) 午後1時30分～3時30分

②7月30日(木) 午後7時～9時

- ところ**  
①藤江コミュニティセンター  
②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健康体操
  - 講師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏
- #### 男性限定！筋力アップ
- と き** 7月31日(金) 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トレや健康体操
  - 講師** 健康運動指導士 伊藤 敦子氏