

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

☎ 保健センター ☎ 0562-83-9677

保健
センター
だより

毎年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

誰でもなる可能性がある……

がんは1981年から日本人死因1位となっており、2人に1人が一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。がんは、すべての人にとって、身近な病気です。

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、「なりにくくする(予防する)」ことができる病気です。

●予防方法

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年半です。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。検診によって、早

期発見・早期治療に繋がれば、治る可能性が高くなるだけでなく、身体への負担が少なく、治療後も日常生活に戻りやすくなります。

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。各集団検診は、年度(4月～翌年2月)に1回受診することができます。なお、個別医療機関胃がん検診(バリウム検査・内視鏡検査)は翌年3月まで受診可能です。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。

●その他

日程や項目などは、P 32保健センターだより内の【がん検診】へ

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

※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。

すこやかボディ運動教室 スッキリとした体をもう一度！気になった今がチャンス！



「健診結果も気になるし、生活習慣を変えたいけど、何から始めていいのかわからない」と思う方におすすめの教室です。保健師・健康運動指導士がサポートします。メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)はさまざまな生活習慣病のリスクを高めてしまいますが、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。体操は、時や場所を選ばず、思い立ったその時にできる運動で、普段動かない筋肉を効果的に動かすことができます。講師による動画配信で自宅での運動をサポートします。たくさんの知識を楽しく身に付け、メタボ解消の第一歩を踏み出しましょう。

●と き 11月5日、19日、12月3日、17日、

2027年1月7日、21日、2月4日、18日

(各木曜日 全8回) 午前9時30分～11時30分

事前測定(身体測定・血圧測定) 10月22日(木) 午前

●ところ 保健センター

●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 40～74歳で町内在住の方のうち、①②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 = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))

●定 員 20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(水)～10月1日(木)に町公式LINE 予約・申込メニューまたは問い合わせ先へ



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、毎年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いましょう。

結核検診

- と き 9月15日(火)～30日(水)
- 対 象 1987年4月1日生まれ以前の方
- 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」

厚生労働省は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めています。高齢化や社会生活環境の急激な変化などに伴い、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が大きな問題となっています。生活習慣病を予防するためには、日頃の運動習慣や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が重要です。

【統一標語】 1に運動 2に食事 しっかり禁煙
良い睡眠 ～健康寿命の延伸～

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、国民全体が人生の最後まで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」、そして「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がWEBサイト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。



この1日がきっかけに！仲間と楽しく運動をしませんか？



秋の訪れを感じる季節ですが、まだ暑さが残る日も多く、動くのがおっくうに感じることもあるかもしれません。それでも、心地よい風が吹き始めるこの時期は、体を動かす絶好のチャンスです。ただ、いざ運動を始めようと思っても、何から始めたら良いか迷う方はいらっしゃいませんか？保健センターでは、講師を招き、運動の基礎を学べる教室を開催しています！町で健康づくりのために自主的に活動が続けているグループのメンバーと一緒に参加し、教室終了後は運動の習慣化を目指しましょう！

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

- ①10月28日(水) 午前9時30分～11時30分
- ②11月30日(月) 午前9時30分～11時30分

●ところ

- ①西部ふれあいセンター
- ②メディアス体育館ひがしうら

- 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 ※初めての方優先
- 定 員 15名(先着順)
- 講 師 健康運動指導士 伊藤 敦子氏

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11日(水) 午前9時30分～11時30分
- ②11月26日(木) 午前9時30分～11時30分

●ところ

- ①卯ノ里コミュニティセンター
- ②石浜コミュニティセンター

- 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 ※初めての方優先
- 定 員 15名(先着順)
- 講 師 健康運動指導士 檜垣 由梨子氏



■共通項目

- 申込み 9月9日(水)～各日程の前開庁日までに問い合わせ先へ

10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。



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 13日・27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



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	R8. 6月生	30日 (金)	診察・産婦歯科健診
7か月児 健診	R8. 3月生	28日 (水)	診察
1歳6か月児 健診	R7. 4月生	9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	R6. 8月生	13日 (火)	歯科健診・ブラッシング・フッ素塗布 ☆
3歳0か月児 健診	R5. 10月生	14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
6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7か月になるま での赤ちゃんとその 保護者
26日(月) 13:30～15:00				

赤ちゃんのホットと広場 (予約制(先着6組))

問い合わせ みか助産院 ☎080-6970-1049

予約はコチラ

と き	ところ	内 容	対 象	持ち物
13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 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
27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	20歳以上	40歳以上			50歳以上	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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺	
女性検診	2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	29日(木)	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。 ※胃内視鏡検査(6月より開始)

成人歯科健診・健康相談

日にち	受付時間	内 容	※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
7日(水)	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
4日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	0562-82-0700
11日(日)	東浦医院(内・小児・循)	0562-83-2270
12日(月・祝)	おがわ耳鼻咽喉科クリニック(耳鼻咽喉)	0562-82-5200
18日(日)	藤沢医院(内・外・消・乳外・肛)	0562-83-8111
25日(日)	巽ヶ丘クリニック(内・循・小児)	0562-35-1111

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 平日 19:00～翌朝8:00
土・日・祝日・年末年始 8:00～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 ☎0569-23-2636 身体障がい者(児)など
診療時間/日・祝日・年末年始 9:00～13:00 ※毎週木曜日(要予約)
- 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	28日(水)	13:30～ (40分程度 完全予約制)
保健師	7日(水)、21日(水)	