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！ 自己ポイント 参加ポイント2ポイント 健康ポイント 必須ポイント40ポイント

毎月19日は食育の日

問 保健センター ☎ 0562-83-9677

保健センターだより

健康ポイント 必須ポイント40ポイント フレイル予防教室 受講料無料

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知ることができます。こんな方におすすめです！

・最近、つまずきやすくなった　・むせやすくなった
・体力の低下が不安　・フレイル予防を何か始めたい

●と　き
2027年１月８日～３月12日（毎週金曜日　全９回）
午前10時～正午
※１月15日を除く
※うち1月８日メディカルチェック日は午前９時開始

●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歳以上の町内在住の方（初めての方優先）

●定　員　15名（先着順）

●講　師　あいち健康プラザスタッフ

●申込み　11月９日（月）から町公式 LINE 予約・申込メニューまたは電話で問い合わせ先へ

自己ポイント 参加ポイント2ポイント 健康展 楽しみながら、健康について学んでみましょう！

健康チェックや体験、相談など、子どもから大人まで楽しめるさまざまなコーナーを用意しています。

●と　き　11月14日（土）　午前９時～午後３時30分

●ところ・予約　保健センター

食改コーナー

ひがしうら食改おすすめメニューの試食を行います。「高野豆腐のかりんとう」「チーズタラと塩昆布のふりかけ」

●時　間　午前10時～　※試食がなくなり次第終了

献血・骨髄ドナー登録

400mL 献血を実施します。また、骨髄ドナー登録会も同時に開催します。

●時　間
午前９時～11時30分、午後１時～３時

●献血について　予約制、二次元コードへ

みんなで「東うらうら体操」！

健康づくりリーダーが「東うらうら体操」を分かりやすく丁寧に教えます。ご家族やご友人と一緒に、楽しく体を動かしてみませんか？午後１時の回と午後２時の回は、おだいちゃんと一緒に体操できます！

●時　間　時間内に複数回開催！（町ホームページ確認）

いろいろ体験してみよう！健康チェックコーナー

足の指の力がわかる HAJI チェックやベジチェック、ストレスチェックなどが体験できます。

日本メナード化粧品㈱による「ハンドケア」（原則、18歳以上の方のみ対象）

●時　間　午前９時30分～正午、午後１時～３時30分

薬剤師のお仕事を体験＆健康チェック！（一部予約制）

こども薬剤師体験や糖化度測定、骨健康度測定、薬剤師へのお薬相談ができます。

薬剤師へのお薬相談【予約制】

●時　間　午前９時30分～午前11時50分、
午後１時～３時30分　※最終受付 午後３時

お口の健康をチェック！

お口の筋力がわかる「パパパパ測定」と、ガムを使った「咀しゃく力判定」を実施します。年齢に関係なく測定できます。普段はなかなか確認する機会のない、お口の状態をチェックしてみましょう！

●時　間　午前９時30分～11時50分

お酒について相談できます（要予約）

知多中部断酒会の方に、お酒にまつわるさまざまな悩みを相談できます。ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けます。

●時　間　午前９時～11時50分、午後１時～３時30分
※最終受付 午後３時

健康クイズラリーに挑戦！

会場を回りながら、健康について楽しく学べるクイズに挑戦！ヒントもあるので、お子さんから高齢者までどなたでも参加できます。すべてのクイズに回答した方には、選べる景品をプレゼントします！

●時　間　午前９時～11時50分、午後１時～３時30分

その他コーナー

こども家庭センター、睡眠啓発コーナー、薬物防止啓発運動など

12月の予定

問 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 託児あり 事前予約制

と　き　7日・21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	R8.8月生	25日(金)	診察・産婦歯科健診
7か月児健診	R8.5月生	23日(水)	診察
1歳6か月児健診	R7.6月生	11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	R6.10月生	16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	R5.12月生	2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

※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
7日(月)　13:30～15:00 21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

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

予約はコチラ

と　き	ところ	内　容		対　象	持ち物
1日(火)　10:00～11:30 15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	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(定員制)

※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)

健康ポイント 必須ポイント 40ポイント

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
				子宮頸	乳腺	胃	大腸	前立腺
女性検診	3日(木)	保健センター	9:00～11:00	●	●	●	●	
男性検診	14日(月)					●	●	●
女性検診	22日(火)			●	●		●	

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

※1月以降の日程は、町のホームページをご覧いただくか、保健センターへお問い合わせください。

成人歯科健診・健康相談

健康ポイント 必須ポイント 40ポイント

日にち	受付時間	内　容
9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)

※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

12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
6日(日)	東浦医院(内・小児・循)	0562-83-2270
13日(日)	森岡台あべ内科クリニック(内・呼・アレ)	0562-84-1155
20日(日)	耳鼻咽喉科みやこクリニック(耳鼻咽喉・アレ)	0562-82-3859
27日(日)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	0562-82-0700
29日(火)	ひだかこどもクリニック(小児・アレ)	0562-82-0700
30日(水)	藤沢医院 (内・外・消・乳外・肛)	0562-83-8111
31日(木)	小林クリニック(泌)	0562-84-5858

こころの保健室(心の健康など)

臨床心理士	23日(水)	13:30～(40分程度 完全予約制)
保健師	9日(水)、16日(水)	

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
診療時間／日・祝日・年末年始 9:00～13:00　身体障がい者(児)などは毎週木曜日(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」　Q助アプリ
■あいち救急医療ガイド　あいち救急医療ガイド