



東保健センターだより

☎934-1205 FAX937-5145

会場指定のないものは保健センターで実施。車での来所はご遠慮ください。

救急車を呼ぶ？迷ったら

休日診療案内

救急安心センターなごや(24時間受付) #7119 ☎951-7119
市医師会急病センター(内科・小児科・外科・眼科・耳鼻咽喉科) ☎937-7821
救急医療情報センター(24時間受付) ☎263-1133
北歯科保健医療センター ☎915-8844

※携帯電話や市外からのお電話などによる予約・相談・お問い合わせの際は、市外局番「052」をつけて発信してください。

子どもと親

◎相談・教室のご案内(予約制)

※二次元コードの記載がない事業はお電話でご予約ください。
※料金の表記がないものは無料。
お釣りのないようにご協力ください。

事業名	実施日時	対象(定員)・内容
母乳相談 ☎ 979-3588	9/16(水) 午後1:05~2:45	▶母乳・育児についてお困りの方 持ち物 母子健康手帳・タオル・ ビニール袋1枚
むし歯予防教室 ☎ 934-1217	9/17(木) 〈受付〉 ①午後1:10~1:30 ②午後1:30~1:50 ③午後1:50~2:15	▶0歳児~未就学児 ▶歯科健診・フッ化物塗布・ 歯みがきやお口の相談 持ち物 母子健康手帳・タオル・ 仕上げみがき用歯ブラシ ※フッ化物塗布希望者は720円 (料金免除制度あり) 予約はこちら▶
プレママ・プレパパ クッキング ☎ 934-1216	10/2(金) 午前10:00~午後0:30 〈受付〉 午前9:45~10:00	▶区内在住の妊婦さんとそのご家族(8人) 持ち物 母子健康手帳・ハンドタオル・ 三角巾・ふきん・エプロン 予約はこちら▶ ※9/11(金)午前9:00~ 9/30(水)午前9:00
赤ちゃんの 歯みがき教室 ☎ 934-1217	10/7(水) 午前10:00~11:00 〈受付〉 午前9:40~10:00	▶令和7年9~12月生まれ(10人) ▶むし歯予防の話・仕上げみがきの方法 持ち物 タオル・仕上げみがき用歯ブラシ 予約はこちら▶
赤ちゃんの もぐもぐ教室 (2回食コース) ☎ 934-1216	10/20(火) 午前10:00~11:30 〈受付〉 午前9:45~10:00	▶令和8年2・3月生まれ・ 離乳食でお困りの方(8組) ▶離乳食のポイント・レシピ紹介・ 調理実演・試食(個別相談あり) 持ち物 母子健康手帳・スプーン・ 試食用エプロン 予約はこちら▶ ※10/1(木)午前9:00~
子育てのヒント ~イライラしない コツを学ぼう~ ☎ 934-1219	10/26(月) 午前10:00~11:00 〈託児受付〉 午前9:30~9:45	▶0~3歳までのお子さんの保護者(6組) ▶がんばりすぎない育児のコツ 予約はこちら▶ ※9/11(金)午前9:00~

乳幼児健康診査

問合 保健予防課 ☎ 934-1217

区分	日程	対象者(生年月日)	受付
3(4) カ月児	9/17 (木)	令和8年 5月16日~5月31日生	【第1子】午前8:45~9:00 【第2子以降】 午前9:00~9:20
	10/8 (木)	令和8年 6月1日~6月15日生	
1歳 6カ月児	9/18 (金)	令和7年 1月27日~2月26日生	【奇数日生】午後1:00~1:20 【偶数日生】午後1:30~1:50
	10/9 (金)	令和7年 2月27日~3月17日生	
3歳児	9/28 (月)	令和5年 8月30日~9月17日生	【偶数日生】午後0:50~1:10 【奇数日生】午後1:20~1:40

持ち物 母子健康手帳・問診票 ※裏面も記載

※1歳6カ月児と3歳児で、フッ化物塗布を希望される方は、
仕上げみがき用歯ブラシ・タオル・フッ化物塗布費720円
(10/1以降500円)をお持ちください。※料金免除制度あり
(お釣りのないようご協力をお願いします。)

※3歳児には、尿検査を実施します。

※受診者・同行者が体調不良の場合には、日程の変更をお願いします。

日程の変更希望
はこちら▼



ファミリーロコモ予防教室

予約制・無料

日時 10/14(水)午前9:45~11:45 場所 東区役所4階 講堂

対象 区内在住のおおむね生後5カ月~1歳未満の乳児とその保護者

定員 10組 持ち物 赤ちゃんと保護者の飲み物・タオル

申込 9/11(金)午前9:00から二次元コードで▶

問合 保健予防課 ☎ 934-1218



マタニティセミナー(全2回)

予約制・無料

日時 1日目 10/16(金)午後1:20~3:40 2日目 10/28(水)午後1:30~3:30

対象 区内在住で、妊娠6カ月以降の妊婦さんとそのご家族 定員 9組
(分娩予定日:12/18~来年2/5頃)

持ち物 母子健康手帳 申込 9/11(金)午前9:00から二次元コードで▶

問合 保健予防課 ☎ 934-1217



一般の方

「音楽の力と認知症」絵本おもいでメガネの世界から

予約不要・無料

日時 9/29(火)午後1:30~3:00 場所 東文化小劇場

内容 講演会:「音楽の力と認知症」絵本おもいでメガネの世界から
~認知症の方が見えている景色を覗いてみよう~

講師:音楽と認知症全国ネットワーク代表 ないとう ともあき さん

定員 200人(当日先着順)

問合 東区いきいき支援センター ☎ 932-8236

東保健センター保健予防課 ☎ 934-1219

主催 東区地域包括ケア推進会議 認知症専門部会



◎相談・検査のご案内 ※無料

こころの健康相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 毎週水曜日(9/16を除く)午後3:00~5:00

内容 専門医による心の健康に関する相談

うつ病家族相談日(予約制) ☎ 934-1218

日時 9/16(水)午後3:00~5:00

対象 うつ病に関する悩みを抱える方のご家族



乳がん講座

予約制・無料

日時 10/1(木)午後1:30~2:30 場所 東保健センター2階 第8会議室

内容 乳腺外科医による講話 講師:林幸枝さん

乳房モデルを用いた自己触診の講話と体験・個別相談

対象 区内在住の20歳以上の女性 定員 20人(個別相談は3人)

申込 9/11(金)午前9:00から電話または二次元コードで▶

問合 保健予防課 ☎ 934-1218



バランスボール教室

※無料

日時 10/13(火)午前10:15~正午 場所 東区役所4階 講堂

対象 区内在住の20~64歳の方 定員 20人

持ち物 飲み物※動ける服装と靴でお越しください。

申込 9/11(金)午前9:00から9/27(日)午後9:00までに二次元コードで▲
※定員を超えた場合、抽選となります。

※抽選結果はご登録いただいたメールあてに9月中にお知らせします。

問合 保健予防課 ☎ 934-1218



歯と口の健康相談

予約制・無料

日時 10/29(木)午後1:15~3:30

内容 歯科医師による健診と個別相談※健診を含め1人15分程度

定員 8組 申込 9/15(火)午前9:00から電話または二次元コードで▲

問合 保健予防課 ☎ 934-1218



高齢の方

①いきいき健幸教室(全3回) 予約制・無料



日程	時間	内容
①10/6(火)	午後1:30~3:30	フレイル予防の話と体操
②10/30(金)		フレイル予防の食事とレクリエーション
③11/13(金)		オーラルフレイル予防の話と音楽療法

場所 ①東区役所4階 講堂 ②③東保健センター2階 第8会議室

対象 区内在住の65歳以上で原則①~③のすべてに参加できる方

定員 20人(先着順) 持ち物 飲み物・筆記用具

申込 9/14(月)午前9:00から電話または二次元コードで▶



②健幸クッキング教室 予約制・無料

日時 10/15(木)午前10:00~正午 対象 区内在住の65歳以上の方

定員 8人程度 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・ハンドタオル

申込 9/7(月)午前9:00から電話で

問合 保健予防課 ☎ 934-1218

ペットの災害対策

飼い主の方は、普段から災害時を想定し、次のことを準備しておきましょう。

- ・住まいの防災対策 家具やケージの固定
- ・ペットのしつけと健康管理 予防接種、ノミ・ダニの駆除、避妊去勢手術の実施
- ・ペットが行方不明にならないための対策 首輪、犬の鑑札、迷子札、マイクロチップの装着
- ・ペット用の避難用品の備蓄 5日分(できれば7日以上)のえさや水などを用意
- ・同行避難が可能な避難所などの確認、ペットの一時的な預け先の確保

問合 健康安全課 ☎ 934-1212

詳細はこちら▼

