


保護者各位

夏休み企画

ヘルシー家族大作戦！

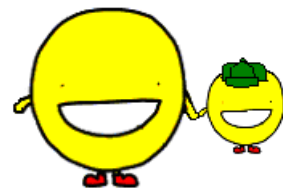
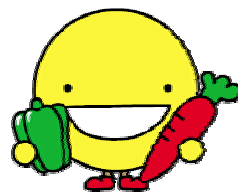
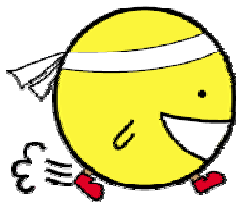
清須市 健康推進課

待ちに待った夏休みがやってきます。夏休み中に、家族みんなが健康になるための教室を開催します。学童期の生活習慣は、これからのライフスタイルの基本となり、学習意欲や運動能力に大きく関わります。お子さんと一緒に教室に参加し、ぜひこの機会に家族みんなが健康になるためのノウハウを身につけましょう！

とき	ところ	対象	内容	講師
8月 6日(水) 午前9時30分～ 11時30分	にしび さわやか プラザ	小学3・4年生 と その保護者 	・運動と身体の関係って？ (講話)	保健師
8月26日(火) 午前9時30分～ 午後1時			・みんなで身体を動かそう (実技)	運動指導士
			・食の大切さについて 話してみよう (食育) ・みんなで楽しく クッキング (調理実習)	保健師 管理栄養士

7月7日(月)より申し込み受付開始 先着20組 参加費無料

さくせんかいぎ
みんなで作戦会議だ！！



エアフィー

健康日本21あいち計画イメージキャラクター

お申し込み・問い合わせ先

清須市役所 健康推進課 400 2911 (代表)

禁煙外来



病院名	地区	診療時間	要予約	電話
松浦クリニック	清須市	月・火・水・金・土の午前9時～12時と午後5時～8時		052-401-6120
はなさきクリニック	清須市	初診：医師の指定（月・火・木・金・日の午後3時30分～） 再診：月・火・木・金・日の午前9時～12時30分、午後4時～7時の診療時間内		052-503-4159
きよすクリニック	清須市	月～土の午前9時～12時、午後4時30分～7時の診療時間内 （木・土曜午後は休診）		052-409-8585
なるみやクリニック	北名古屋	月・火・水・金・土の午前9時～12時、午後4時30分～7時（土は午前のみ） 保険外診療あり		0568-25-1981
一宮市民病院	一宮市	月～金の医師の指定		0586-71-1911
名古屋医療センター （旧国立名古屋病院）	名古屋市中区	火・水・金の午後1時～3時		052-951-1111
名古屋市立大学病院	名古屋瑞穂区	初診：木・金の午後3時～午後3時30分 再診：木・金の午後3時～午後3時～4時		052-858-7125 平日の午前9時～午後5時

たばこをやめたいあなたを応援します。

たばこをやめたいあなた、医師と二人三脚で禁煙に挑戦しませんか。

喫煙を単なる習慣や嗜好と考えるのではなく「ニコチン依存症」という病気としてとらえ、必要な治療を行うという考え方です。

治療については、医療機関で相談してください。



裏面に『あなたのニコチン依存度のチェック』がありますので、ご覧ください。

たばこを吸うあなたへ。 こんな心あたりはありませんか？

あなたのニコチン依存度のチェック

(はい・いいえのあてはまるほうに をつけてください)

		はい	いいえ
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多きたばこを吸ってしまったことがありますか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、たばこがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5	問4 であつた症状を消すために、またたばこを吸い始めることがありますか。		
6	重い病気にかかったときに、たばこはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7	たばこのために自分に健康問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか。		
8	たばこのために自分に精神的問題が起きているとわかっているにもかかわらず吸うことがありましたか。		
9	自分はたばこに依存していると感じることがありましたか。		
10	たばこが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		

出典：ニコチン依存症スクリーニングテスト『TDS』(厚生労働省「禁煙支援マニュアル」から抜粋)

《禁煙するとこんな良いことが！》

家族や周囲の人から喜ばれ、みんなの健康を守ります。

たばこを買ったり、喫煙する場所を探さなくて済みます。

たばこを吸っている時間を他に有意義にいかせます。

《さらに！金銭的にもうれしい！》

たばこ代が浮くことで、お小遣いや家計にもやさしくなります。

たばこ値上げの心配も不要になります。

病気のリスクが低下することで余計な医療費の出費を抑えられます。

さあ、あなたの健康のために
今から禁煙をスタート！

(裏面の禁煙外来をご参照ください。)



「はい」が0～4個 **ニコチン依存症予備群** 安心は禁物！明日はニコチン依存症となるかもしれないので要注意！

「はい」が5個以上 **ニコチン依存症** ニコチンは麻薬やアルコールと同じ依存性薬物です。今すぐ禁煙を始めましょう。

こころの健康相談

心の不調は
誰にでも起こること...
一人で抱え込まないことが大切です



相談しにくい心の問題について、悩んでいるご本人だけでなく、ご家族など周りの方が安心してご相談いただけるよう、臨床心理士がご相談をお受けします。プライバシーは厳守されます。

対象 不眠、過食、拒食、入社拒否、不登校、アルコール多飲、家庭内暴力、ひきこもりなどでお悩みのご本人又はご家族の方(清須市民の方)

場所 清洲保健センター

時間 午後1時30分～午後2時20分
午後2時30分～午後3時20分
午後3時30分～午後4時20分 (お一人50分間)

申込 相談日の2週間前から予約開始(電話可)

平成20年度日程

4月25日(金)	6月20日(金)	8月1日(金)
10月24日(金)	12月12日(金)	2月13日(金)

問い合わせ先: 清須市役所 健康推進課
電話 400-5822(直)

「あなたの気持ち、話してください。 心のサインに気づいてください。」



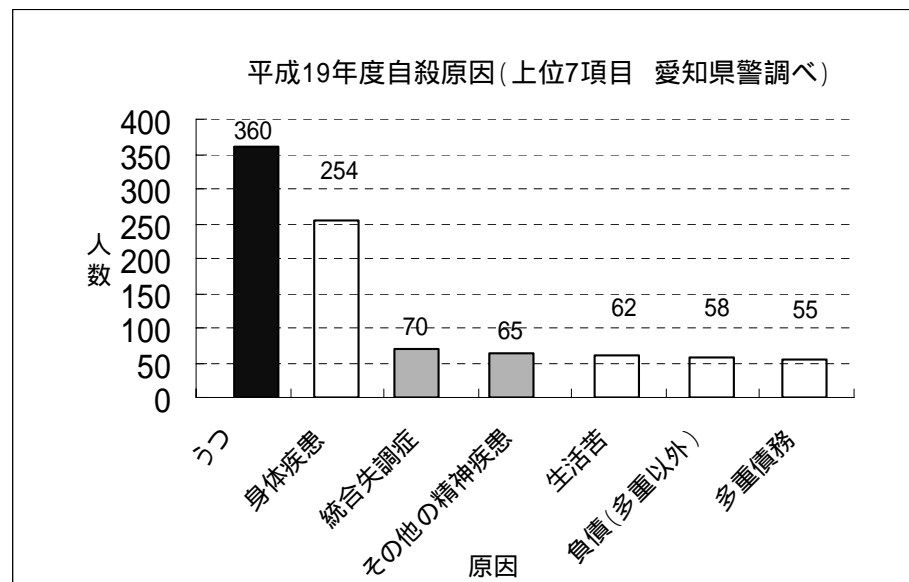
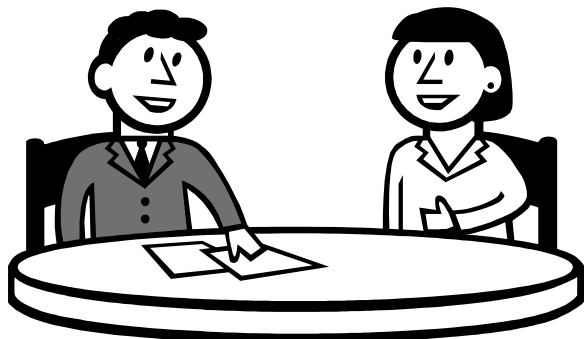
現在の状況

平成 19 年度の全国の自殺者は約 3 万人で、交通事故死の約 5 倍に上っています。
そのうち、愛知県の自殺者は約 1,500 人で、50 歳代の働き盛りがもっとも多く、また、70 歳代の増加が目立っています。
自殺原因の第 1 位はうつ病です。うつ病になると、健康的な日常生活をすごすことが困難になります。
うつ病は、脳内の神経伝達物質のアンバランスでおこる病気であり、抗うつ剤での治療が可能で、効果的です。

こんなときはうつかも

- ・ 疲れているのに眠れない日が 2 週間以上続く
- ・ 食欲が無く体重が減っている
- ・ だるくて意欲がわからない

心当たりがあれば、かかりつけ医や専門病院へ相談しましょう。



心の悩みについて

心の悩みの相談について、市や県の機関で相談日を設けています。

相談機関の紹介については裏面へ。👉

～自殺予防週間 毎年 9 月 10 日からの 1 週間～

心の相談機関の紹介

一人で悩みを抱えず、相談しましょう。本人だけでなく、家族の方も相談できます。



来所相談

相談機関	相談事業名	相談日	相談時間	予約	電話番号
清須市役所 健康推進課	心の健康相談（臨床心理士）	偶数月1回金曜日	13時30分～15時30分	要	052-400-5822
	保健師による相談	月曜日～金曜日	8時30分～17時	不要	
愛知県師勝保健所	精神科嘱託医による相談	毎月第1月曜日	13時～14時	要	0568-23-5811
	精神保健福祉相談・メンタルヘルス相談（精神福祉相談員）	月曜日～金曜日	9時～16時30分	要	
愛知県精神保健福祉センター	メンタルヘルス相談	月曜日～金曜日	9時～12時 12時45分～16時30	要	052-962-5377

祝・休日や年末年始を除く。

電話相談

相談機関	相談事業名	相談日	相談時間	電話番号
清須市役所健康推進課	保健師による相談	月曜日～金曜日	8時30分～17時	052-400-5822
愛知県師勝保健所	精神福祉相談員による精神保健福祉相談・メンタルヘルス相談	月曜日～金曜日	9時～16時30分	0568-23-5811
愛知県精神保健福祉センター	心の健康電話	月曜日～金曜日	13時～16時	052-971-9977
心の健康電話あいちこころの ホットライン365	心の相談（自殺予防週間はフリーダイヤル開設）	年中無休	9時～17時	052-951-2881
		平成20年9月11日の8時～ 9月17日の8時	24時間	0120-786-556
名古屋いのちの電話	いのちの電話（毎月10日はフリーダイヤル開設）	年中無休	24時間	052-971-4343
		毎月10日	8時～翌日の8時	0120-738-556
（財）愛知県教育・スポーツ 振興財団（児童・生徒とその 保護者対象）	教育相談「こころの電話」	毎日 （12月28日～1月4日を除く）	昼間帯（こころの電話の相談員）10時～22時、夜間帯（臨床心理士）22時～翌日10時	052-261-9671
	いじめについての相談「いじめホットライン24」			

祝・休日や年末年始を除く。

上記以外の情報については、愛知県健康福祉部障害福祉課発行「福祉ガイドブック～障害者・戦傷病者の方へ～」が、市の社会福祉課の窓口にありますのでご利用ください。

お問い合わせ先 清須市役所 健康推進課 052-400-2911（代）