

健康日本21清須計画(第2次)
“めざせ! こころもからだも元気なまち 清須”

健康日本21清須計画(第2次)は、市民の健康づくりを支援する計画です。「睡眠を十分にとろう」、「たばこの影響を理解しよう」、「人とつながろう」を重点ポイントとしています。



アルコールについて考えよう



お酒の飲み過ぎは、肝臓に負担をかけるだけでなく、がんの誘発や肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病の悪化や、依存症や認知症などの精神や脳への障害を招きます。

1 節度ある適度な飲酒を実行しよう

節度ある適度な飲酒は、1日あたり純アルコールで男性20g、女性10gです。
高齢者はこれよりも少なめにしましょう。

●純アルコール20gの目安

種類	ビール	日本酒	焼酎	缶チューハイ	ウイスキー	ワイン
アルコール度数(%)	5	15	25	5	43	14
適量	中びん1本 500ml	1合 180ml	0.6合 約110ml	1.5缶 約520ml	ダブル1杯 60ml	1/4本 約180ml

【純アルコール量の計算式】 お酒の量(ml)×[アルコール度数(%)÷100]×0.8



ご注意 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は、1日あたり純アルコール摂取量が男性40g、女性20g以上です。

2 未成年者の飲酒を防止しよう

脳が成長している時期にお酒を飲むと、脳の神経細胞を破壊し、脳萎縮を早くもたらす危険があります。また、アルコールが性ホルモンに悪影響を及ぼし、二次性徴を遅らせます。

3 妊婦と授乳中の飲酒を防止しよう

妊娠中の飲酒は、早産や流産、分娩異常の原因になったり、胎児・乳児の発育に悪影響を与えるおそれがあります。また、アルコールが母乳へ移行する割合はとて高く、血液中のアルコール濃度と母乳中の濃度はほぼ同じになります。



アルコールでお悩みの方はご相談ください。
健康推進課(清洲庁舎) ☎(052)400-2911(代表)

心の健康相談や断酒会などの自主グループの紹介を行っています。



インフルエンザが流行する季節になりました

インフルエンザに「かからない」、「うつさない」ために

- ◆手洗い・うがい 帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗いましょう。
- ◆ワクチン接種 発症する可能性を減らしたり、重症化を防ぎます。
- ◆マスクで咳エチケット 咳やくしゃみが直接、人にかからないようにカバーしましょう。



《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成27年度母子保健事業日程表」をご確認ください。

- ◎母子健康手帳はすべての事業に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程でお受けください。準備の都合がありますので、事前にご連絡ください。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差し控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	11月17日(火) 随時(平日)	西枇杷島保健センター 清洲庁舎	午前10時30分～11時 午前8時30分～午後5時	妊婦 持ち物：妊娠届出書	
パパママ教室	11月10日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時30分	妊婦とその夫 テーマ「分娩・授乳」	
☎母乳・卒乳相談	11月24日(火)	春日保健センター	母乳 午前9時30分～10時50分 卒乳 午前11時10分～	母乳不足や卒乳に関する相談(母乳相談は個別、卒乳相談は集団)申込開始は11月17日(火)から	
乳幼児健康相談	11月24日(火)	春日保健センター	午前9時30分～10時30分	乳幼児と保護者 身体計測、発育等の育児相談	
ふたごの会	11月24日(火)	春日保健センター	実施時間 午前9時30分～11時	双子のお子さんとその保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	11月17日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	離乳食初期～中期の方	
予防接種 ☎BCG接種	12月 8日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時45分～2時	生後1歳に至るまで(標準:生後5～8か月に至るまで) ※12月1日(火)～7日(月)までに申込。 接種日の持ち物：母子健康手帳・予診票・体温計・ボールペン	
乳幼児健診	4 か 月 児	11月 5日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時	11月はH27年7月生まれ 12月はH27年8月生まれ
		11月19日(木)	春日保健センター		
		12月 3日(木)	春日保健センター		
	10 か 月 児	11月 5日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	11月はH26年11・12月生まれ 12・1月はH27年1・2月生まれ ※当日受けられない方は1歳の前日まで医療機関で受診できます。受診券を発行しますので、健康推進課へ母子健康手帳と印章を持参し申請してください。
		12月 3日(木)	春日保健センター		
		12月17日(木)	西枇杷島保健センター		
		H28年1月14日(木)	西枇杷島保健センター		
	1 歳 6 か 月 児	11月16日(月)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	11月はH26年2・3月生まれ 12月はH26年4・5月生まれ 持ち物:歯ブラシ・タオル
		12月 4日(金)	西枇杷島保健センター		
		12月24日(木)	春日保健センター		
	3 歳 児	11月12日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H24年9・10月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。
		11月19日(木)	春日保健センター		
2歳児相談 歯つばい健診	11月26日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年10月生まれ	
2歳6か月児 歯なマル健診	11月26日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H25年4月生まれ	
むし歯予防教室	11月13日(金)	西枇杷島保健センター	午後3時15分～4時	H21年4月2日から H24年4月1日生まれ	
	11月24日(火)	春日保健センター			
予防接種	★清須市・北名古屋市・豊山町の指定医療機関以外(愛知県内に限る。)でも予防接種ができます。 【対 象】かかりつけ医が指定医療機関以外の方、里帰り出産等のため指定医療機関で接種ができない方 【方 法】協力医療機関であるかかかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後接種してください。				

《成人保健事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細	
個別女性がん検診	11月30日(月)まで	指定医療機関に直接、予約してください。		内容：子宮がん、乳がん、大腸がん検診 詳細は、「成人保健事業日程表」(広報4月号折込)をご確認ください。	
個別大腸がん検診					
☎市国民健康保険特定健診	12月まで	指定医療機関に直接、予約してください。		健診当日、市国民健康保険にご加入の方で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方詳細は、27ページをご覧ください。	
☎節日年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H27年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70歳の方健康保険証持参 費用無料 医療機関に要予約	
☎ゲートキーパー養成講座	11月27日(金)	清洲総合福祉センター	午後1時30分～4時	うつと命について学びます。詳細は29ページをご覧ください。	
市民健康相談	11月11日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時30分～3時	血圧測定、尿検査、健康等に関する個別相談 担当：保健師、管理栄養士 管理栄養士を希望の方は要予約	
☎うつ相談	11月19日(木) ※11月10日(火)から変更	清洲保健センター	午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分 午後3時30分～4時20分	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 ご本人以外からの相談も可 担当：医師(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は相談日の2週間前から	
☎心の健康相談	11月20日(金)	西枇杷島保健センター	午後3時30分～4時20分		
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課にて電話相談又は面接相談 平日 午前9時30分～午後5時		禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談 禁煙サポートや禁煙外来のご案内	
高齢福祉課	☎もの忘れ相談	11月27日(金)	西枇杷島保健センター	午後2時～3時30分	内容：認知症かかりつけ医による相談 ご本人以外からの相談も可 申込開始は11月13日(金)から 詳細は19ページをご覧ください。
	☎認知症サポーター養成講座	12月15日(火)	新川保健センター	午後1時30分～3時	内容：認知症についての講話や体験談 申込開始は11月16日(月)から 詳細は19ページをご覧ください。

《食生活相談事業》 ☎は申込が必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎食事なんでも相談室	11月11日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時30分～3時	離乳食や生活習慣病予防の食事、介護食など食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士 申込受付中 電話相談(平日 午前8時30分～午後5時)も随時受付中