



いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らそう!

いつまでも住み慣れた地域で元気に暮らすためには、心身ともに健康であることが大切です。

高齢者が介護を必要とする原因は、「転倒・骨折」、「認知症」、「高齢による衰弱」など、生活機能の低下によるものが多くみられます。これらは、早期に運動等に取組めば、予防できるものです。また、たとえ今、介護や介助を必要としている人でも、運動等に取組むことで、元気を取り戻したり、それ以上悪化させないことも可能です。

年齢とともに現れる「心身の老化」

・・・年だから仕方がないですか？

高齢者の運転による交通事故

・・・人ごとですか？



おすすめは“**運動**”です

いいこといっぱい!

筋力アップで転倒予防

脳への刺激で認知症予防

ぐっすり睡眠

おいしく食事

仲間づくり



やろまいか教室 開催中!

「いっぺん、体操やろまいか!」

初めての方でも先生がいるから大丈夫!この体操教室を地域デビューの最初の一步にしませんか?

と き 3月31日までの毎週金曜日 午後1時30分～2時30分

ところ アルコ清洲3階ふれあい健康ルーム又は体育棟2階メインホール

内容 体操

講師 スポーツクラブインストラクター

対象 市内にお住まいのおおむね65歳以上の方

参加費 無料

持ち物 タオル、水分補給のための飲み物、室内靴

※申込不要。当日会場へお集まりください。1回だけの参加もできます。



■問合せ 高齢福祉課(北館1階)



《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成28年度母子保健事業日程表」でご確認ください。

- ◎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控えてください。
- ★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、健診等の日程や詳細が確認できますので、ご活用ください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	1月16日(月)	清洲保健センター	午前10時30分～11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの	
	随時(平日)	健康推進課(北館2階)	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	1月18日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時30分	妊婦と夫 テーマ「赤ちゃんに届け! 栄養いっぱいのお食事と歯について」	
☎母乳・卒乳相談	1月16日(月)	清洲保健センター	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1月6日(金)から	
乳幼児健康相談	1月16日(月)	清洲保健センター	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	1月16日(月)	清洲保健センター	実施時間 午前9時30分～11時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	1月18日(水)	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	
乳幼児健診	4 か 月 児	1月12日(木)	春日保健センター	午前9時30分～10時	H28年9月生まれ
		1月26日(木)	西枇杷島保健センター		
	10 か 月 児	1月12日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H28年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ご持参し申請してください。
		1月23日(月)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	1月はH27年4・5月生まれ 2月・3月はH27年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
	2月 3日(金)	清洲保健センター			
	2月16日(木)	西枇杷島保健センター			
	3月 6日(月)	新川保健センター			
	1 歳 6 か 月 児	3月 6日(月)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年11・12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。
		3月21日(火)	春日保健センター		
	3 歳 児	1月13日(金)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年12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。
1月26日(木)		西枇杷島保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	1月19日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年12月生まれ	
	2月 2日(木)	西枇杷島保健センター		H27年 1月生まれ	
2歳6か月児 歯なマル健診	1月19日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H26年 6月生まれ	
	2月 2日(木)	西枇杷島保健センター		H26年 7月生まれ	
予防疫種	★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。)でも予防疫種ができます。 【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(北館2階)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
節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H28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
健康推進課 市民健康相談	1月17日(火)	春日保健センター	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	1月19日(木)	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	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：臨床心理士(心の健康相談)、医師(うつ相談) 申込開始は相談日の2週間前から
	2月 9日(木)			
☎心の健康相談	1月27日(金)	西枇杷島保健センター	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：臨床心理士(心の健康相談)、医師(うつ相談) 申込開始は相談日の2週間前から
	2月24日(金)	清洲保健センター		
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談 平日 午前8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	2月17日(金)	新川保健センター	午後2時～3時30分	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 定員：3名(1名につき30分) 担当：認知症かかりつけ医 申込開始は2月3日(金)から 詳細は18ページをご覧ください。

《食生活相談事業》 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

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎食事なんでも相談室	1月17日(火)	春日保健センター	午後1時30分～3時	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