

健康日本21清須計画(第2次)
めざせ! ところもからだも
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。



3月1～8日は女性の健康週間です

～あしたをもっと健やかに～

<対策が必要な女性の健康問題>

1. 健康寿命と平均寿命の差である“日常生活に制限がある期間”が男性より長い
2. 子宮頸がんや乳がんの予防や早期発見が重要であるが、**がん検診受診率が低い**
3. **妊婦の喫煙は、妊婦自身だけでなく胎児にも害を及ぼす**

たばこが女性や子どもに与える影響

呼吸器疾患



乳幼児突然死症候群

低出生体重の出生

早産や流産



妊娠能力の低下

がんや循環器疾患

<清須市の喫煙状況> 乳幼児健診アンケート、母子健康手帳交付時アンケートより(平成27年度)
○妊婦の喫煙割合 1.3%
○母親の喫煙割合 4か月児：2.1% 3歳児：3.9%
○子どもの周りに喫煙者がいる割合 4か月児：40.2% 3歳児：37.7%。

妊婦自身やその周囲の喫煙は、自分自身だけでなく、胎児や生まれてきた子どもにも、いろいろな健康被害を与えます。自分のために、子どもの将来のために、たばこと無縁(無煙)の生活をしませんか。

禁煙サポート相談

たばこをやめたい方を応援します。お気軽にご相談ください。
市ホームページに禁煙外来・禁煙サポート薬局を掲載しています。

平均寿命は延びていますが、閉経年齢が変わらないため、女性ホルモン不足の期間が長期化となり、骨粗しょう症のリスクが高まります。若いころからバランスの良い食事や運動を心がけましょう。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

女性の健康なんでも相談

県では、社団法人愛知県助産師会に委託し、女性の心や体に関する悩みについて、電話相談窓口を設けています。妊娠や出産、子育て、母乳相談、避妊、不妊、性の問題、思春期から更年期などでお悩みの方など、お気軽にご相談ください。(秘密厳守)

☎090-1412-1138

相談日 毎週月～土曜日(年末年始、盆及び祝日など除く)
午後1時30分～4時30分

費用 無料
担当 助産師



《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	3月11日(土) 随時(平日)	西枇杷島保健センター 健康推進課(北館2階)	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、マイナンバーカード(個人番号カード)が通知カード及び身分証明できるもの	
パパママ教室	3月11日(土)	西枇杷島保健センター	午前9時45分~10時	妊婦と夫 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	3月13日(月)	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3月6日(月)から	
乳幼児健康相談	3月13日(月)	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	3月13日(月)	春日保健センター	実施時間 午前9時30分~11時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	3月29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	
予防疫種回 ☎BCG接種	3月15日(水)	新川保健センター	午後1時45分~2時	生後1歳に至るまで(標準5~8か月に達するまで) ※3月8日(水)~14日(火)に健康推進課(北館2階)へご連絡ください。	
乳幼児健診	4 か 月 児	3月 9日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時	3月はH28年11月生まれ 4月はH28年12月生まれ
		3月23日(木)	春日保健センター		
		4月13日(木)	春日保健センター		
		4月27日(木)	西枇杷島保健センター		
10 か 月 児	3月23日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	3月はH28年4月生まれ 4月はH28年5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(北館2階)へ母子健康手帳と印章をご持参し、申請してください。	
	4月13日(木)	春日保健センター			
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	3月はH27年6・7月生まれ 4月はH27年8・9月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル	
	3月21日(火)	春日保健センター			
	4月12日(水)	新川保健センター			
	4月27日(木)	西枇杷島保健センター			
3 歳 児	3月 9日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H26年1・2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28日(火)	清洲保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	3月16日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H27年2月生まれ 持ち物:	
2歳6か月児 歯なマル健診	3月16日(木)	春日保健センター	午前9時15分~9時45分	H26年8月生まれ 歯ブラシ・タオル	
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を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 ※年度末で混み合いますのでお急ぎください。
☎市民健康講座 健康教室 人間関係力を育もう 「あなたも他者も大切にできる」	3月 6日(月)	春日保健センター 大会議室	午前9時30分~11時30分	人間関係を良好に保つためのコミュニケーションの方法とストレッチ体操を学ぶ講座 講師: 岡崎女子大学 子ども教育部子ども教育学科准教授 小原倫子氏・愛知県健康づくりリーダー 鳥谷香織氏 費用: 無料 詳細は広報清須2月号26ページをご覧ください。
☎市民健康講座 「あなたの腎臓大丈夫? 知って防ごう慢性腎臓病(CKD)」	3月10日(金)	春日保健センター 大会議室	午後2時~3時	腎臓の機能の低下は、心筋梗塞や脳梗塞などとも関連があります。腎臓を守る生活について学びます。 講師: 五条川ハビリテーション病院院長 島野泰暢氏 費用: 無料 詳細は広報清須2月号26ページをご覧ください。
市民健康相談	3月 8日(水)	新川保健センター	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
	4月 5日(水)	西枇杷島保健センター		
☎心の健康相談	3月24日(金)	西枇杷島保健センター	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: 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
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 やるまいか教室 「いっぺん体操やるまいか!」	3月31日(金) までの毎週金曜日	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール	午後1時30分~2時30分	対象: おおむね65歳以上の市内にお住まいの方 講師: スポーツクラブインストラクター 費用: 無料 申込不要 持ち物: タオル、水分補給のための飲み物、室内靴

《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	3月 8日(水) 4月 5日(水)	新川保健センター 西枇杷島保健センター	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

新川地区 ●可燃ごみ収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…毎週火・金曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週火・金曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週月・木曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週月・木曜日 ■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週火・金曜日

行政ニュース
夢広場はるひ
保健だより
教室・講座
児童・子育てだより
フォトダイアリー
インフォメーション