

※新川保健センターは、新川福祉センター内にあります。
西枇杷島保健センターは、にしびさわやかプラザ内にあります。
春日保健センターは、春日老人福祉センター内にあります。



カラダチェックを習慣に 「市国保特定健診」のお知らせ

生活習慣病のもととなるメタボリックシンドロームに着目した健診を行います。
保健センターでの特定健診をご利用されなかった方に、「特定健診受診券」を7月初めにお送りします。

対 象	今年度、特定健診を受けていない方で、市国民健康保険に加入の今年度40歳になる方(昭和53年3月31日以前出生)から健診当日74歳(75歳の誕生日の前日)までの方 ※特定健診は、医療保険者が行います。上記対象者以外の方は、ご加入の保険者にお問合せください。
健診期間	7月11日(火)～12月 ※10月以降は混みあいますので、お早めにお受けください。
費 用	無料

詳細は、市国保特定健診(広報清須4月号折込)又は市ホームページをご覧ください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

「後期高齢者健診」のお知らせ

対象の方に、「後期高齢者健診受診券」を7月初めにお送りします。年に1回指定医療機関にて健診を受けていただき、ご自身の健康管理にお役立てください。

対 象	後期高齢者医療制度にご加入の方
健診期間	7月11日(火)～12月 ※10月以降は混みあいますので、お早めにお受けください。
費 用	無料

■問合せ 健康推進課(北館2階)

「やろまいか教室」会場変更

7月21日(金)のやろまいか教室は、アルコ清洲体育棟2階メインホールから1階サブホールに会場を変更して開催します。

■問合せ 高齢福祉課(北館1階)

市食生活改善推進員主催 こども・おやこの料理教室 ～五平餅作り～

と き 8月2日(水) 午前10時～正午
と ころ 清洲保健センター調理実習室
内 容 五平餅作り
対 象 未就学児、小学生の親子
(小学校3～6年生は子どものみも可)
定 員 親子8組・小学校3～6年生16名(先着順)
参加費 親子1組300円(五平餅3本)
子ども1人200円(五平餅2本)
持ち物 エプロン、三角巾、手拭き用タオル
申 込 7月20日(木)までに健康推進課へ
(電話申込可)

■問合せ 健康推進課(北館2階)

介護講座

2日間とも受講できる方が対象です。動きやすい服装でお越しください。

●1日目

と き	7月19日(水) 午前9時30分～午後0時30分
と ころ	清洲総合福祉センター2階 第1会議室
演 習	介護技術入門 ～移乗とトイレ介助～

●2日目

と き	10月19日(木) 午前9時30分～午後0時30分
と ころ	清洲総合福祉センター2階 第2・3会議室
演 習	介護技術入門 ～ベッド上での排せつ介助～

定 員 25名 参加費 無料
講 師 日本福祉大学社会福祉総合研修センター講師

持 ち 物 上履き(スリッパ不可)
申 込 期間 7月12日(水)まで

■申込・問合せ 市地域包括支援センター
☎052-409-9010・FAX052-401-0032
Eメールhoukatsu@kiyosu-shakyo.com

お得な健康づくり、ご存じですか？ きよす健康マイレージ

『きよす健康マイレージ』とは、県と市で協働し、県内の協力店のご協力のもと市民の健康づくりを応援する取り組みです。一定のマイレージ(ポイント)を貯めると、「あいち健康づくり応援カード(まいか)」を受取ることができ、協力店で利用できます。

参加方法



《対 象 者》 16歳以上の市内にお住まい又はお勤めの方

《ポイントを貯める期間》 平成29年4月3日(月)～平成30年2月28日(水)

《まいか引換え期限》 平成30年2月28日(水)

■問合せ 健康推進課(北館2階)

きりと



健康づくりで『まいか』をゲットしよう！
さらに先着100名様に『粗品』をプレゼントします。

ポイントが貯まったら、健康推進課で『まいか』と交換できます。

氏 名			
年 齢	歳	性 別	男・女
生年月日	T・S・H	年	月 日

きよす健康チャレンジシート



ポイントを貯めて『まいか』をゲットしよう！

ポイントを貯める期間：平成29年4月3日～30年2月28日

まいか引換え期限：平成30年2月28日

問 合 せ：健康推進課(北館2階)

☎052-400-2911(代)

平日 午前9時～午後5時



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

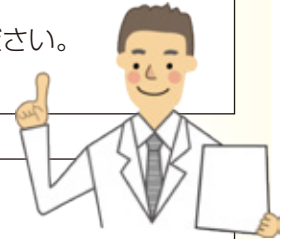
ポイントの貯め方(全て自己申告です)

ステップ①とステップ②の健康づくりに取組んで、30ポイント貯めよう!

ステップ① 検診・健診の受診(必須)

がん検診 若年者健診 精密検査の受診 特定健診
後期高齢者健診 歯科健診 妊婦健診 産後健診
人間ドックや医療機関での健診

必須項目です。
必ずひとつ
達成してください。



ステップ② 健康づくりチャレンジ 健康づくりの目標を1つ決めて実践

たとえば
こんな
目標でも

- ◆車を控えてエコ通勤する
- ◆毎食、野菜を食べる(漬物を除く)
- ◆今より1日1,000歩多く歩く
- ◆早寝早起きの工夫をする
- ◆禁煙にチャレンジする



1日1ポイント
※1日1ポイントが上限です。

ステップ①かステップ②の取組みやすい方からチャレンジしましょう!

- きよす健康チャレンジシートは、切り離してお使いください。(コピー可) 各保健センターにも設置してあります。
- まいかの協力店舗一覧表は、各保健センターに設置してあります。市ホームページでもご覧になれます。

きりとり

ステップ① 検診・健診の受診日

日付をご記入ください

{ / }



きよす健康チャレンジシート

【記入例】

7/1

1ポイント=1マス
達成月日を記入します

ステップ② 健康づくりの目標

取組める目標を記入してください

車を控えて徒歩や自転車を利用
野菜を毎食しっかり食べる
早寝・早起きの工夫をする
ラジオ体操 など

チャレンジ
スタート!

②の目標 達成日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/



《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成29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。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	7月 4日(火)	西枇杷島保健センター	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)が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	7月 4日(火)	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 の食事と歯について」	
☎母乳・卒乳相談	7月24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7月14日(金)から	
乳幼児健康相談	7月24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	7月24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	7月 4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	
乳幼児健診	4 か 月 児	7月 6日(木)	春日保健センター	午前9時30分~10時	7月はH29年3月生まれ 8月はH29年4月生まれ
		7月20日(木)	西枇杷島保健センター		
		8月 3日(木)	西枇杷島保健センター		
		8月24日(木)	春日保健センター		
10 か 月 児	7月20日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年8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。	
	7月12日(水)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	7月はH27年10・11月生まれ 8・9月はH27年12月・H28年1月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
7月27日(木)	西枇杷島保健センター				
8月 3日(木)	西枇杷島保健センター				
8月17日(木)	春日保健センター				
1 歳 6 か 月 児	8月17日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H26年5・6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。	
	9月13日(水)	清洲保健センター			
3 歳 児	7月 6日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H26年5・6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。	
	7月25日(火)	新川保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	7月13日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H27年6月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児 歯なマル健診	7月13日(木)	春日保健センター	午前9時15分~9時45分	H26年12月生まれ	
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
☎検診の申込 ・乳がん検診 ・子宮頸がん検診 ・骨粗しょう症検診 ・若年者健診	・申込は健康推進課にて窓口又は電話 平日(午前8時30分~午後5時) ・検診日時は、定員に達していない日時のご案内となります。 ・詳細は「平成29年度成人保健事業日程表」(広報清須4月号折込)、「集団検診のお申し込みはお済みですか」(広報清須5月号折込)又は市ホームページをご覧ください。			
健康推進課	7月11日(火)~12月	指定医療機関	医療機関に直接予約してください。	健診当日、清須市国民健康保険の被保険者の方で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方詳細は14ページ「清須市国保特定健診」(広報清須4月号折込)又は市ホームページをご覧ください。
☎後期高齢者健診	健診当日、後期高齢者医療制度の被保険者の方詳細は14ページ又は市ホームページをご覧ください。			
☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H29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
市民健康相談	7月28日(金)	清洲保健センター	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
☎心の健康相談	7月14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	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 要予約 担当：臨床心理士(心の健康相談) 医師(うつ相談)
☎うつ相談	7月28日(金)	市役所北館	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(北館2階)にて電話相談又は面接相談(平日の午前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
福祉高齢課	やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか」 毎週金曜日(祝日、9月15日(金)及び年末年始を除く)	アルコ清洲	午後1時30分~2時30分	内容：体操 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、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物

《食生活相談事業》 ☎は申込が必要です。妊娠中の食事や離乳食、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
健康推進課	☎食事なんでも相談	7月28日(金)	清洲保健センター	午後1時30分~3時 担当：管理栄養士 申込受付中 電話相談(平日の午前8時30分~午後5時)も随時受付中

西枇杷島地区●可燃ごみ収集■県道西側…毎週火・金曜日■県道東側…毎週月・木曜日●不燃ごみ収集■県道西側…第1・3水曜日■県道東側…第1・3土曜日●プラスチックごみ収集■県道西側…毎週土曜日■県道東側…毎週水曜日●資源収集■郷1部、郷2部、郷3部全域、ランドメゾン小田井、十軒町、新十軒町、橋詰町、砂入町、日の出東部、ジャルダン、北間屋町東・西部、間屋町、平和ビル…毎月第2土曜日■大和全域、上砂入、サンコート西枇杷島、西枇杷公園、城並全域、宝マンシ

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