



# 3月1～8日は女性の健康週間です



清須市の女性の健康課題として、高血圧性疾患や脳内出血等の循環器疾患による死亡が多い傾向にあります。  
脂質異常者、喫煙者、飲酒者率も県平均より多いことから、一人ひとりの生活習慣の改善が大切です。

## ～いつまでも美しく健康で～

### 「いつまでも美しく健康でいたい」

これは、女性の願いです。そのために必要なことは、基本的な生活習慣を整えること、食事や運動、休養等について意識して気をつけることなど、毎日の小さな積み重ねが、将来の健康と美を保つためのポイントです。

#### ◆バランスよく食べましょう

1日3食、栄養とバランスのとれた食事をとりましょう。ごはん(パン、めん類)のほかに、たんぱく質を中心としたメインのおかず(肉、魚)ともう1品(野菜、きのこ、海藻など)つけましょう。脂質を抑えるには、和食が理想的です。

#### ◆睡眠と休養を十分にとりましょう

生活リズムを整え、早寝早起きを心がけましょう。

#### ◆たばこはNG、お酒は控え目に

喫煙は美容や健康の大敵であり、妊娠・出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。また、飲酒の機会があるときは、「控え目」を心がけましょう。

#### ◆やせも肥満も要注意です

無理なダイエットによる「やせ」は、無月経や低体温などの原因になります。BMIを目安に、体重のコントロールに気をつけましょう。

無理なく運動を  
続けましょう。



$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

区分	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
ふつう	18.5以上25.0未満
肥満	25.0以上

## 女性の健康なんでも相談

愛知県では、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、お盆及び祝日などを除く。)  
午後1時30分～4時30分  
費用 無料  
担当 助産師

■問合せ 健康推進課(北館2階)

《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	3月10日(土)	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)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	3月10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26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19日(月)から	
乳幼児健康相談	3月26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26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20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	3月8日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時	H29年11月生まれ
		3月15日(木)	春日保健センター		
	10か月児	3月8日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H29年4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。
	1歳6か月児	3月13日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H28年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
3月28日(水)		清洲保健センター			
3歳児	3月5日(月)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	H27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15日(木)	春日保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	3月22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	持ち物： 歯ブラシ・タオル
2歳6か月児 歯なマル健診	3月22日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H27年8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	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	3月16日(金)	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
☎心の健康相談	3月23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 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」	毎週金曜日 (祝日及び年末年始を除く。)	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	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 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
☎食事なんでも室	3月16日(金)	新川保健センター	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