



めざせ!こころもからだも元気なまち 清須

■問合せ 健康推進課(北館2階)

健康日本21清須計画(第2次)中間評価をしました。詳細は市ホームページをご覧ください。

重点ポイント!!

睡眠を十分にとろう

食生活を改善しよう

人とつながろう

たばこの影響を理解しよう

清須市の女性は 血圧に注意!!

清須市の女性は、高血圧性疾患で死亡する方が多いことが分かりました。*1

高血圧予防のためにも、減塩が大切です。健康推進課では、管理栄養士の「食事なんでも相談」を実施していますので、ぜひご利用ください。(17ページをご参照ください。)

*1:主要死因別標準化死亡比
(2012~2016年)



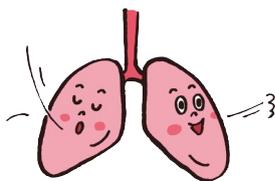
人とつながろう!!

近所の人や友人との交流の頻度が高い人ほど、“自分の健康状態が良い”と思っている人が多いことが分かりました。*2個人で取り組むだけでなく、ご近所、地域で支えあい健康づくりを広めましょう。

*2:清須市健康に関するアンケート調査
(2018年)



清須市の部位別がん死亡数は気管支及び肺がんが最多



肺がんの危険因子として、最も大きいものがたばこです。たばこを止められないのは意志が弱いのではなく「ニコチン依存症」だからです。かかりつけの医師や薬剤師に相談しましょう。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは、たばこ等有害な物質を長期間にわたって吸い続けることにより、気道や肺に障害が生じる病気のことです。息切れや慢性の咳、痰が主な症状で徐々に呼吸器障害が進行します。治療の第一歩は禁煙です。

今年のがん検診はお済みですか?

清須市の平成29年の死因は、悪性新生物(がん)が31.7%と第1位でした。早期発見のため、まだ市のがん検診を受診していない方は、12月末まで指定医療機関(市ホームページに記載)にて受診いただけます。12月は混雑する可能性がありますので、早めの受診をお勧めします。(今年度、集団検診を受診された方は対象外です)

- 胃がん検診 3,000円(50歳以上、内視鏡検査又はX線検査)
※平成30年に清須市内視鏡検査を受診された方は、対象となりません。
- 大腸がん検診 700円(40歳以上、便潜血反応検査)
- 子宮頸がん検診 1,700円(20歳以上、子宮頸部細胞診検査)
- 子宮体がん検診 1,000円(子宮がん検診時に医師が認めた場合に追加で受診可能)
- 乳がん検診 2,000円(40歳以上、マンモグラフィ)



《母子保健事業》☎は申込が必要です。詳細については、「2019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。健診の所要時間は約2時間です。
- ◎対象月にご都合のわるい方は、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、他の方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。
- ★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、子育て日記(予防接種・健診)のお知らせが届きますので、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	随時 (平日開庁時間)	市役所北館2階	午前8時30分~午後4時45分	妊婦 持ち物:妊娠届出書、マイナンバー(個人番号)カードか通知カード及び身分証明できるもの【所要時間】30分程度	
妊産婦相談 (ママ友交流会・個別相談)	10月 7日(月)	清洲保健センター	午前9時30分~10時	妊産婦 内容:妊産婦同士の交流や個別相談【終了予定】午前11時	
☎妊産婦こころの相談	《成人保健事業》の「心の健康相談」をご参照ください。				
☎パパママ教室	10月 4日(金)	春日保健センター	午後1時15分~1時30分	妊婦とその夫【終了予定】午後3時30分 テーマ「育児経験、沐浴体験」	
☎母乳・卒乳相談	10月 7日(月)	清洲保健センター	母乳午前9時30分~10時10分 卒乳午前10時15分~10時30分	内容: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)申込受付中	
乳幼児健康相談	10月 7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 内容:身体計測、発育等の育児相談	
ふたごの会	10月 7日(月)	清洲保健センター	午前9時30分~10時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦【終了予定】午前11時	
☎離乳食講習会	10月 9日(水)	清洲保健センター	午前9時45分~10時	ごっくん編(主に生後5.6か月の食事)【終了予定】午前11時	
乳幼児健診	4か月児	10月17日(木) 10月24日(木)	春日保健センター 新川保健センター	午前9時15分~9時45分 午前9時15分~9時55分	R1年6月生 10/17は1日~15日生 10/24は16日~末日生
	10か月児	10月17日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H30年11月生 ※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持参し、申請してください。
	1歳6か月児	10月 3日(木) 10月24日(木)	春日保健センター 新川保健センター	午後1時15分~1時45分 午後1時15分~1時55分	10/3はH30年2月1日~2月20日生 10/24はH30年2月21日~H30年3月13日生 11/1はH30年3月14日~3月31日生 持ち物:歯ブラシ・タオル
		11月 1日(金)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	
3歳児	10月16日(水)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	10/16はH28年9月1日~9月19日生 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	
2歳児相談歯っぴい健診	10月10日(木)	新川保健センター	午後1時15分~1時55分	H29年9月生 持ち物:	
2歳6か月児歯なマル健診			午前9時15分~9時55分	H29年3月生 歯ブラシ・タオル	
☎産前・産後サポート講座	10月 1日(火) 11月26日(火)	市役所北館2階 市役所南館3階	午前10時~11時30分	妊産婦や育児中の方への寄り添い、子どもの見守り、声かけの方法について学びます。申込受付中	
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
☎個別がん検診	12月末 (診療最終日)	指定医療機関に直接予約してください。		胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診 詳細は市ホームページをご覧ください。
☎市国民健康保険 特定健診				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「清須市国民健康保険特定健診」(広報4月号折込)また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7月上旬に送付する後期高齢者健診受診券 同封案内または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	H31年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80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 管理栄養士による ☎食事なんでも相談室	10月30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
☎心の健康相談	10月25日(金)	市役所北館2階	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 要予約 担当:臨床心理士(心の健康相談)、医師(うつ相談)
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
風しん抗体検査・ 第5期定期接種	令和元年度の対象者は、昭和47年4月2日~54年4月1日の間に生まれた男性です。 ・転入された方は健康推進課窓口にご本人確認できるものと印章、転入前の市区町村発行のクーポン券を持参しお越しください。			
高齢福祉課 やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」	10月 4日(金) 11日(金) 18日(金) 25日(金)	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:概ね65歳以上の市内在住者 講師:スポーツライオンストラクター 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

新川地区●プラスチックごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週土曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週水曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週土曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週土曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週水曜日