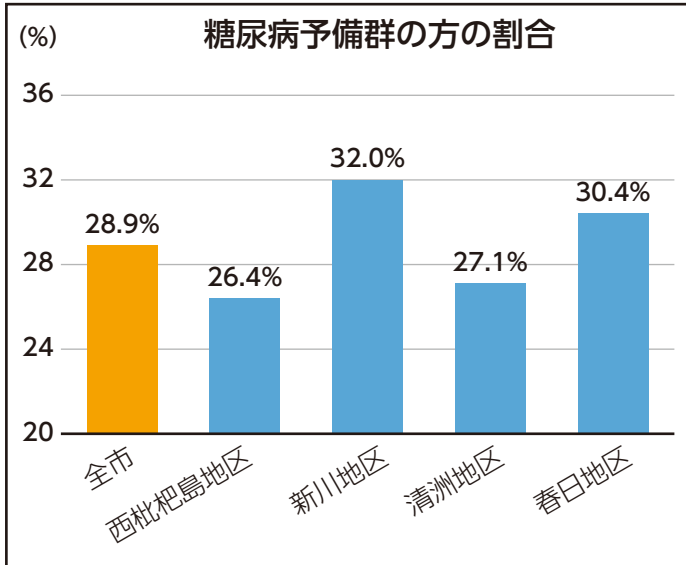


清須市国保特定健診の受診者には 糖尿病の予備群が4人に1人!!



◆血糖値が高い状態が続くと全身の血管を傷つけ、毛細血管の多い腎臓、心臓、網膜などがダメージを受け、人工透析や失明につながります。

←糖尿病予備群

令和元年度清須市国保特定健診(40~74歳)の結果における空腹時血糖値が100mg/dℓ以上の方の地区別割合
(健常者の空腹時血糖値は100mg/dℓ未満です。)

高血糖って
症状が無いの?



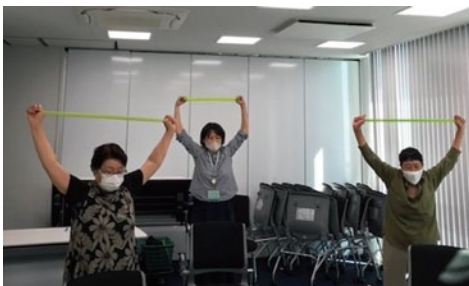
◆血糖値を上げにくい食べ方をご存じですか?

おかずを食べる順番と血糖値変動の研究から、野菜やキノコ類からはじめに食べると効果的という結果があります。これは、野菜などに含まれる食物繊維が食後の急な血糖上昇を抑えてくれるからです。



◆市では国保特定健診受診者で、病気ではないけれどメタボ予防が必要な「積極的支援」「動機づけ支援」と判定された方に、健診の結果説明会と保健指導を行っています。

10月に実施した結果説明会は、コロナ感染症に気を付けながら少人数で実施しました。



参加者の声

- ・腰痛の私でも無理なくできる運動を教えてもらってよかった。
- ・減塩やカロリー制限について分かりやすく学べた。

まだ間に合います!!

特定健診(市国保加入者のみ)、がん検診(市民ならどなたでも)

今年の市国保特定健診、がん検診は12月末まで個別医療機関で実施しています。
また、生活習慣病の心配な方は、保健師・管理栄養士による相談を実施しています。
詳しくは17ページをご覧ください。



◆定期的に健診を受けているほど、健康状態が良く医療費が低いことが明らかになっています。

下記保健事業にお越しの際は、ご自宅で**体温の測定**をお願いします。**37.5度以上**の場合は**参加できません**。また、ご家族で発熱や風邪症状がある場合は、無理に受診せずに次回の健診日に変更されるなど、受診をお控えください。感染症予防のため、来所される際は、**同伴される方の人数を最小限**にいただき、**マスクを着用**してください。ご理解とご協力をお願いします。なお、暴風警報等の発令、新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止・変更する場合があります。市ホームページ又はキヨスマでご確認いただくか、担当課までお問い合わせください。

《母子保健事業》☎は申込が必要です。詳細は、「令和2年度母子保健事業日程表」でご確認ください。担当課は健康推進課となります。

◎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。

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	12月12日(土)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	妊婦とその夫 【終了予定】正午 テーマ「夫婦ではじめる子育て」	
助産師相談	12月15日(火)	春日保健センター	午前9時30分～10時30分	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 申込開始は12月8日(火)から	
乳幼児健康相談			申込時にお伝えします	乳幼児と保護者 内容:身体計測、発育等の育児相談 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル 【終了時間】午前11時 申込開始は12月8日(火)から	
ふたごの会			午前9時30分～10時	多胎児をもつ保護者とその児、多胎の妊婦 【終了予定】午前11時 申込開始は12月8日(火)から	
離乳食講習会	ごっくん編	12月11日(金)	清洲保健センター	午前9時45分～10時	生後5,6か月の食事の話 【終了予定】午前10時30分
	もぐもぐ編	12月15日(火)	春日保健センター	午前9時15分～9時30分	生後7,8か月の食事の話 【終了予定】午前10時
乳幼児健診	4か月児	12月10日(木)	春日保健センター	①9時15分～9時30分	R2年8月生 12/10は①1日～8日生、②9日～15日生 12/17は①16日～24日生、②25日～末日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		12月17日(木)	西枇杷島保健センター	②9時30分～9時45分	
	10か月児	12月17日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	R2年1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、健康推進課へ母子 健康手帳と印章(はんこ)をご持参し、申請してくださ い。持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
	1歳6か月児	12月 2日(水)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	12/2はH31年4月1日～20日生 12/10はH31年4月21日～R1年5月11日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
		12月10日(木)	春日保健センター		
3歳児	12月22日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	対象はH29年11月1日～19日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・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歳児相談歯つばい健診	12月 3日(木) 1月 7日(木)	西枇杷島保健センター 春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H30年11月生 H30年12月生 持ち物:母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・フェイスタオル	
2歳6か月児歯なマル健診	12月 3日(木) 1月 7日(木)	西枇杷島保健センター 春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H30年 5月生 H30年 6月生	
予防接種	★清須市・北名古屋・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。

課	名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
健康推進課	個別がん検診	12月末まで (診療最終日)	指定医療機関	医療機関に 直接予約してください。	胃がん、胸部・肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診は、広 報清須6月号18ページ又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				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。詳細は対象者に送付した受診券(ピンク色)、又 は市ホームページをご覧ください。
	後期高齢者健診				後期高齢者医療制度の被保険者の方。詳細は対象者に送付した 受診券(水色)と同封案内、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	令和2年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方 医療機関に 要予約 健康保険証持参 自己負担金1,000円(70歳以上は無料) 自己負担 金免除については令和2年度清須市成人保健事業年間日程表をご覧ください。
	市民健康相談 管理栄養士による 食事なんでも相談 禁煙サポート相談	12月 4日(金)	西枇杷島 保健センター	午後1時30分～2時 午後2時～2時30分 午後2時30分～3時	血圧測定、尿検査、健康に関する個別相談 離乳食、介護食などの食事に関する個別相談 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 担当:保健師、管理栄養士
	心の健康相談	12月14日(月)	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
	風しん抗体検査・ 第5期定期接種	・令和2年度の対象者は、昭和37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(はんこ)、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。 ・令和元年度対象で発行されたクーポンは今年度も有効です。			
高齢福祉課	やろまいか教室 [いっぺん体操やろまいか!] (状況により中止する場合あり)	12月4日(金)・11日(金)・ 18日(金) 12月1日(火)・8日(火)・ 15日(火)・22日(火)	アルコ清洲体育棟 2階メインホール 西枇杷島会館 2階	午後1時30分～2時30分	内容:体操 費用:無料 申込不要 対象:おおむね65歳以上の市内在住者 講師:スポーツクラブインストラクター 持ち物:タオル・室内用運動くつ・水分補給のための 飲み物・マスク ※自宅で検温、発熱時参加不可

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