



女性がん検診を受けましょう!



令和5年度の対象は、奇数月生まれの女性のうち、乳がん検診は30歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の方です。
早期発見のため、子宮頸がんや乳がんの検診を受診しましょう。

クーポン券をご利用ください

令和5年4月1日現在で満20歳(平成14年4月2日～平成15年4月1日)の方に子宮頸がん検診の、満40歳(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日)の方に乳がん検診のクーポン券を6月にお送りする予定です。

ブレスト・アウェアネスをご存じですか

「乳房を意識する生活習慣」を示した言葉です。日頃から乳房に関心を持ち、定期的な検診を受けるとともに、セルフチェックで乳房の変化を感じたらすみやかに乳腺専門医に受診する行動を取りましょう。

乳がんはセルフチェックができます

月経前は避け、月経が始まって1週間くらいの間に検査をしましょう。閉経した人は毎月「日」を決めて検査しましょう。普段から自分の乳房を診ていると、早く変化に気づくことができます。

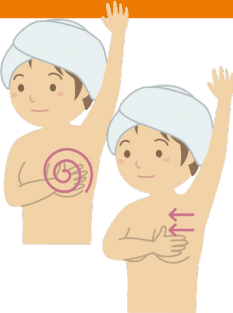
乳がんの自覚症状は…

- 乳房にしこりがある ○乳房にひきつれ、くぼみがある
- 乳首を押すと血性の分泌液が出る ○乳首にただれや変形がある
- わきの下にグリグリがある

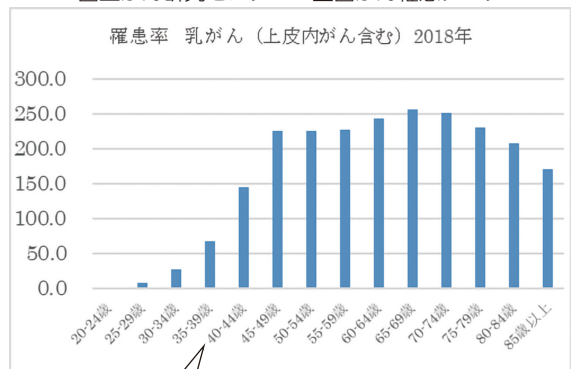
もし見つけたら
乳腺外来へ!!

20～30歳代のあなたへ

乳がんのことを正しく知り、セルフチェックで自分の乳房に関心を持つことを始めましょう。両親や兄弟姉妹などに乳がんや卵巣がんにかかった方がいる場合は、乳腺専門医に相談してみましょう。



国立がん研究センター 全国がん罹患データ



9人に1人の割合で乳がんにかかっています!
40歳代から、急増しています。

40～60歳代のあなたへ

乳がんは40～50歳代に多い病気です。仕事や家事に多忙な方も多く、検診から遠のきがちですが、月に1度のセルフチェックで異常を感じない場合も、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。日頃から適正体重に気をつけ、無理のない、適度な運動を続けましょう。

70歳以上のあなたへ

2年に1回、定期的な検診を受けましょう。日頃から適正体重に気をつけ、無理のない範囲で運動を続けましょう。

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



チャンスを逃さないで！
“あなたに受けてほしい”健(検)診です

令和5年度 あなたが受けられる検(健)診 早見図

あなたの年齢は？

16～29歳	30歳代	40～74歳	75歳以上
	若年者健診 歯科検診あり (昭和59年4月1日～平成6年3月31日生まれ) 集団 年2回	特定健診 券 集団は歯科健診実施日あり (今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の清須市国民健康保険加入者) 個別 6月15日(木)～11月末 集団 年14回	後期高齢者医療健診 券 (後期高齢者医療加入者) 個別 7月18日(火)～12月末 対象の方に受診券が届きます。特定健診は6月上旬、後期高齢者医療健診は7月上旬に発送を予定しています。
		節目年齢歯科検診 (令和5年4月1日に、満40、45、50、55、60、65、70、75、80歳の方) 個別 4月1日(土)～3月末	
	肺がん(結核)検診 (満16～39歳) 集団 年14回	肺がん(結核)検診 (満40歳以上) 胃がん検診 (集団 満40歳以上、個別 満50歳以上) 前年度、清須市胃内視鏡検査を受けた方は受診できません。 大腸がん検診 (満40歳以上) 個別 6月15日(木)～12月末 集団 年14回	
「若年者健診」「がん検診」「節目年齢歯科検診」「骨粗しょう症検診」は加入している健康保険の種類に関係なく、受けることができます。		前立腺がん検診 (満50歳以上の男性) 肝炎ウイルス検診 (満40～70歳・過去未実施の方) 個別 6月15日(木)～12月末	
		子宮頸がん検診 (満20歳以上・奇数月生まれ女性・無料クーポン券の対象者) 個別 6月15日(木)～12月末 集団 年10回	
	乳がん検診(超音波) (満30歳代・奇数月生まれの女性) 集団 年3回	乳がん検診(マンモグラフィ) (満40歳以上・奇数月生まれの女性・無料クーポン券対象者) 個別 6月15日(木)～12月末 集団 年10回	
	骨粗しょう症検診 (検診日に満40・45・50・55・60・65・70歳の女性) 集団 年4回		

詳しくは、こちらから

50% 割引

- ・ **個別** とは、医療機関での個別検診のことです。検診項目によって受診できる医療機関が異なります。
- ・ **集団** とは、保健センター等での集団検診のことです。詳細は、市ホームページや電話でご確認ください。
- ・ **券** 対象者には、ご自宅に受診券が届きます。

ID 549711182 ■ 問合せ 健康推進課(北館2階)

5月31日は世界禁煙デー『大切なあなたへ、そろそろ卒煙(禁煙)しませんか？』

分かっちゃいるけどやめられない、その理由は…

たばこは、意志が弱いからやめられないのではありません。喫煙は、ニコチン依存症という繰り返しの治療が必要な慢性の病気です。肺がいつまでも元気に長寿でいるために、卒煙(禁煙)を考えてみませんか？ 禁煙外来もご検討ください(二次元コードから)。

●禁煙で生じる変化を感じてみましょう(禁煙後の経過時間と健康上の変化)

- 20分後 血圧が最後のたばこを吸う前に近いレベルにもどる。
 - ↳ 8時間後 血中の一酸化炭素レベルが正常にもどる。
 - ↳ 24時間後 心臓発作のリスクが減る。
 - ↳ 3か月以内 循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する。
 - ↳ 1～9か月以内 咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する。気道感染を起こしにくくなる。
 - ↳ 1年後 冠動脈(心臓)疾患のリスクが、喫煙者の半分になる。
 - ↳ 5年後 脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。
 - ↳ 10年後 肺がんのリスクが非喫煙者の半分になる。口腔、咽頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんのリスクが減る。
 - ↳ 15年後 冠動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる。

●学校、児童福祉施設、病院、診療所、行政機関庁舎等、第1種施設は2019年7月1日から敷地内禁煙です。

スマートライフプロジェクト

●資源収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…毎月第4水曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎月第4土曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎月第3水曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎月第4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…毎月第3水曜日



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度以上の場合には参加できません**。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、**同伴される方的人数を最小限**にしてください。また、**マスクの着用**にご協力をお願いします。なお、急遽事業を中止・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、担当課までお問合せください。

《母子保健事業》

は申込が必要です。詳細については、「令和5年度清須市母子保健事業日程表」でご確認ください。
 ◎母子健康手帳は**全ての事業に必要**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。
 ★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。 キヨスマ▶



名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳の交付	随時 (平日開庁時間)	健康推進課 (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・振込口座(妊婦の方に限る。)が分かるもの 【所要時間】30分程度	
妊産婦こころの相談	《成人保健事業》「心の健康相談」をご参照ください。				
パパママ教室	5月30日(火) ※申込受付中	春日保健センター	午前9時30分～9時45分	妊婦とその夫 テーマ「育児体験・沐浴体験」	
助産師相談	5月16日(火) ※申込受付中	春日保健センター	午前9時30分～10時30分 申込時お伝えします。	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など)	
乳幼児健康相談				乳幼児と保護者 内容:発育・発達(ことば)、離乳食、お口のケア等の育児相談 持ち物:母子健康手帳・フェイスタオル 【終了予定】午前11時	
離乳食講習会	ごっくん編	5月31日(水)	春日保健センター	主に生後5、6か月の食事の話 【終了予定】午前10時45分	
	もぐもぐ編			主に生後7、8か月の食事の話 【終了予定】午前11時30分	
乳幼児健診	4か月児	5月18日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	R5年1月生まれ 5/18は1日～15日生 5/25は16日～31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		5月25日(木)	春日保健センター		
	10か月児	乳児健康診査受診票(第2回)を使用した医療機関での健診となります。医療機関へ事前にご予約をお取りください。乳児健康診査受診票(第2回)は健康診査受診票の綴りにあります。また、記載された使用期限を過ぎると受診できません。県外での受診を希望される場合は、健康推進課へご相談ください。持ち物:母子健康手帳・乳児健康診査受診票(第2回)			
	1歳6か月児	5月18日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	5/18はR3年8月31日～9月14日生 5/25はR3年9月15日～30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
	5月25日(木)	春日保健センター			
3歳児	5月16日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	5/16はR2年4月12日～30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。	
2歳児相談歯っぴい健診	5月11日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R3年4月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル	
2歳6か月児歯なマル健診			午後1時15分～1時45分	R2年10月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル ※フッ化物塗布は行いません	
広域予防接種 ★清須市・北名古屋・豊田市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、母子健康手帳をご持参の上、必ず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	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5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1,200円(70歳以上は無料) 自己負担金免除について「令和5年度清須市大人の健康づくり事業案内」をご覧ください。
	食事なんでも相談 禁煙サポート相談	5月26日(金)	健康推進課 (市役所北館)	午後1時30分～2時 午後2時～2時30分 午後2時30分～3時	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 *食事・禁煙以外の健康相談は、随時お受けします。担当:保健師、管理栄養士
	心の健康相談	5月18日(木) 5月22日(月)	清須市役所北館	午後2時～2時20分 午後2時30分～2時50分 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: 医師(5/18)、臨床心理士(5/22)
高齢福祉課	やろまいか教室 [いっぺん体操やろまいか!]	5月12日・19日・26日の各金曜日 5月2日・9日・16日・23日・30日の各火曜日	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 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 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・マスク ※自宅で検温、発熱時参加不可
	オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	5月15日(月) 31日(水)			内容:自宅でLINEを使った脳トレ 対象:概ね65歳以上の市内在住者 配信時間:午前10時～11時 参加方法:右の二次元コードからご参加ください。 ※動画視聴には大量の通信量が発生するため、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。 Wi-Fi環境のない方は、新川福祉センター1階和室をご利用ください。



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**

行政ニュース

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