



がんは早期発見で90%以上の人が助かります



厚生労働省では、肺がん・大腸がん検診を年1回、胃がん・子宮頸がん・乳がん検診を2年に1回の頻度で受診することを推奨しています。

市のがん検診は、各項目、個別検診(指定医療機関)か集団検診(市内保健センター等)のどちらかで受診できます。

詳細は今月号折込の「令和6年度健康づくり事業案内」又は市ホームページをご覧ください。
※令和6年度の子宮頸がん・乳がん検診は、偶数月生まれの方が対象です。

受診の流れ	①集団検診の場合: Web予約が便利です。	清須市 集団検診 予約 <input type="button" value="検索"/>
	②個別検診の場合: 6/20(木)から検診が始まります。直接、指定医療機関へ予約してください。 ※詳細は広報清須5月号折込チラシ、又は市ホームページをご覧ください。	

ID 101772755

健康レシピ「アレンジ五目煮」



材料 (2人分)	作り方
鶏手羽中(塩こしょうをする) …… 6~8本(200g) にんじん(輪切り) …………… 1/2本(50g) たまねぎ(くし形に切る) …………… 1/2個(70g) しめじ・しいたけ(一口大に切る) …………… 50g ゆで大豆 …………… 50g 油 …………… 大さじ1/2 ④(トマト缶150g、水1/2カップ、コンソメ1/2個、砂糖小さじ1) ⑤(トマトケチャップ、しょうゆ 各大さじ1/2)	①鍋に油を熱し、中火で鶏手羽中を炒める。 ②鶏手羽中の色が変わってきたら、にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけを入れて、全体に油をなじませる。 ③さらに、Aを加えて煮込む。 ④水分が半分ぐらいになったら、ゆで大豆を入れ、Bを加えて味を調える。 【管理栄養士のコメント】 お好みであらびきこしょうを加えてもGOOD!

1人当たり栄養価 エネルギー 333kcal、たんぱく質 23.5g、塩分 1.6g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。
(詳細は、今月号折込の「令和6年度清須市健康づくり事業」又は市HP参照。)

名称	実施日	会場	実施時間	主な内容等	ID
☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	歯科健診(対象者のみ)	455409496
☎食事なんでも相談	4/17(水)	健康推進課(北館2階)	13:30~	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎禁煙サポート相談			14:00~ 各30分間		
☎心の健康相談	4/22(月)		14:30~	臨床心理士による相談	216615676
			13:30~		
			14:30~ 各50分間 15:30~		



予防接種に関するお知らせ

● 高齢者肺炎球菌ワクチン(23価)

ID 486237252

これまでに肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない、以下に該当する方に接種費用の一部を助成します。**対象者の方には順次、個別に通知します**ので接種方法や自己負担額等については個別通知をご確認ください。

対 象	①65歳の方(66歳の誕生日の前日まで) ※誕生月の翌月末までに通知が届かない場合はお問合せください。 ②60歳～64歳の身体障がい者手帳(1級相当)所持者のうち該当の方
------------	---

● 带状疱疹予防接種

ID 183428467

带状疱疹予防接種費用の一部を助成します(助成は一人につき生涯一度)。補助額や接種に関する手続き等は市ホームページをご覧ください。

対 象	50歳以上の方
------------	---------

● 五種混合ワクチン

ID 872786864

令和6年4月1日から五種混合ワクチン(四種混合ワクチン+ヒブワクチン)が定期接種に追加されました。

予防接種手帳に予診票が綴られていない場合は、健康推進課又は指定医療機関で予診票をお受け取りください。指定医療機関以外での接種を希望される場合は、事前に健康推進課窓口で申請が必要となりますので、その際にお渡しします。

対 象	生後2か月～90か月のお子さん
接種回数	4回

※既に四種混合とヒブワクチンで接種された方は、原則として五種混合ワクチンの対象外です。

● HPV(ヒトパピローマウイルス)ワクチン

ID 326645085

キャッチアップ接種(公費による無料接種)は、令和7年3月31日までです。**接種開始から完了までに約6か月かかりますので、接種のご検討はお早めに。**

対 象	平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子(接種3回未完了の方) ※対象の方には令和4年5月に予診票を個別通知しています。
接種回数	3回

※ワクチンの種類や接種回数及び接種方法等は市ホームページでご確認ください。また、転入の方は健康推進課窓口で手続きが必要ですので、前住所地の予診票、母子健康手帳をお持ちください。

