



眠れていますか？

みんなで守ろう こころの健康

睡眠不足、不眠症は心身の健康を害します。仕事や勉強の能率が下がり、疲労が増すばかりでなく、事故などのトラブルに発展することがあります。

また、うつ病などのこころの病気を悪化させます。

「眠れているかな」と自分に問いかけ、「眠れていますか」と家族や周囲の方に声をかけ合い、みんなでこころの健康を守っていきましょう。

こころの健康を守るために

- ・十分な睡眠や休息をとりましょう。
- ・生活リズムを整えましょう。
- ・腹式呼吸や深呼吸をしてみましょう。
- ・楽しみやくつろぎの時間をもちましょう。
- ・周りの人と話をしてみましょう。



イラスト:細川韶々

心の健康相談を開設しています



- ・うつ相談 医師：隔月1回 指定日 予約制
- ・心の健康相談 臨床心理士：毎月1回 指定日 予約制
- ・電話、面接相談 保健師：平日 午前8時30分～午後5時
電話：052-400-5822(直通)

他の相談機関については、愛知県や市ホームページをご覧ください。

ゲートキーパー養成講座 ～うつと命の学習～

自殺の現状やその予防についての講義と、悩んでいる方への声かけや話の聴き方の演習をします。

- とき 2月13日(金) 午前9時30分～正午
- ところ にしびさわやかプラザ
- 対象 市内にお住まい・お勤めの方
- 講師 愛知県立大学 教授 岡本 和土氏
- 費用 無料 定員 30名
- 申込 健康推進課(清洲庁舎)で受付中(電話申込可)



イラスト:細川韶々

ストレスを楽しもう ～市民健康講座～

こころと体をリラックスさせ、ストレスとの付き合い方を学びます。

- とき 3月20日(金) 午後1時30分～3時30分
- ところ 清洲市民センター 対象 市内にお住まいの方
- 講師 枇杷島古城こころクリニック 医師 藤田 和幸氏、愛知健康づくりリーダー
- 費用 無料 定員 30名
- 申込 2月16日(月)から健康推進課(清洲庁舎)で受付(電話申込可)

■問合せ 健康推進課(清洲庁舎)

《成人保健事業》 ☎は申込みが必要です。

	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	H26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	2月18日(水)	西枇杷保健センター	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
	☎うつ相談	2月17日(火)	清洲保健センター	午後1時30分～2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(うつ相談) 臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は実施日の2週間前から
	☎心の健康相談	2月27日(金)		午後2時30分～3時20分 午後3時30分～4時20分	
	栄養相談	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)		食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士
	禁煙サポート相談				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
高齢福祉課	☎高齢者体力測定会	3月5日(木)	愛知医療学院短期大学	午前9時15分～正午 午後1時15分～4時	内容：体力測定、認知機能検査、理学療法士 ・保健師による健康講話・個別相談 申込開始は2月5日(木)から 詳細は23ページをご覧ください。
		3月6日(金)	にしびさわやかプラザ		
	☎ボールウォーキング講座	3月10日(火)	清洲総合福祉センター	午前9時30分～11時	内容：ボールを使った体操、ウォーキング 申込開始は2月10日(火)から 詳細は25ページをご覧ください。

《母子保健事業》 ☎は申込みが必要です。

- ◎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。
- ◎対象月にご都合の悪い方は、他の日程で受けてください。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	2月19日(木)	春日保健センター	午前10時30分～11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書
		随時(平日)	健康推進課	午前8時30分～午後5時	
	パパママ教室	2月3日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時30分	妊婦とその夫 テーマ 2月「分娩・授乳」 3月「夫婦で子育て」
		3月7日(土)	西枇杷保健センター	午前9時45分～10時	
	☎母乳・卒乳相談	2月23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 (卒乳相談は個別、母乳相談は集団) 申込開始は2月16日(月)から
	乳幼児健康相談	2月23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
	離乳食講習会	2月17日(火)	西枇杷保健センター	午前9時45分～10時	離乳食初期～中期の方
集団予防接種	☎BCG接種	3月3日(火)	春日保健センター	午後1時45分～2時	生後1歳(標準:生後5～8か月)に至るまで 予約期間：2月24日(火)～3月2日(月) 定員：60名 持ち物：予診票・体温計・ボールペン
乳幼児健診	4か月児	2月5日(木)	西枇杷保健センター	午前9時30分～10時	2月はH26年10月生まれ 3月はH26年11月生まれ
		2月19日(木)	春日保健センター		
		3月5日(木)	清洲保健センター		
	10か月児	2月2日(月)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年3・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 推進課へ母子健康手帳と印鑑を持参いた だき、申請してください。
		2月19日(木)	春日保健センター		
		3月19日(木)	西枇杷保健センター		
1歳6か月児	2月13日(金)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル	
	2月27日(金)	西枇杷保健センター			
3歳児	2月5日(木)	西枇杷保健センター	午後1時15分～1時45分	H24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。	
	2月12日(木)	新川保健センター			
	3月5日(木)	清洲保健センター			
	2歳児相談 歯っぴい健診	2月24日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年1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	2月26日(木)	新川保健センター	午前9時15分～9時45分	H24年7月生まれ
予防接種	★水痘予防接種がH26年10月から定期接種となりました。詳細は広報H26年10月号、市ホームページをご覧ください。 ★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るようになりました。 【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。				

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