

# 春からスタート 健康づくり



清須市に多い主な死因は（平成25年）

- ◆ 悪性新生物
- ◆ 心疾患
- ◆ 脳血管疾患
- ◆ 肺炎



清須保健所  
事業概要より

がん対策

必要  
なのは

循環器対策



健康づくりのポイント



## ◆がん検診を受けていますか？

がんの早期には、ほとんど自覚症状がありません。恥ずかしい、忙しいと言わず、自分のからだを知るために検診を受けましょう。

検診のご案内は、広報4月号折込みの「平成27年度清須市成人保健事業日程表」でご案内します。

## ◆禁煙とともに、受動喫煙を防いでいますか？

喫煙者自身の「主流煙」だけでなく、喫煙者の周りで吸わされる「副流煙」には、発がん物質を含む多くの有害物質が含まれます。

また、ニコチンなどの影響で、しわ・シミがでやすくなります。

## ◆体重や血圧を定期的にはかっていますか？

## ◆塩分は控えていますか？

1日の塩分摂取量の目標値は、男性8グラム未満、女性7グラム未満です。

## ◆からだを動かしていますか？

適度な運動は、筋肉と骨の強さを維持させる働きや血圧を下げる効果、更年期障害の軽減、認知機能の低下を遅らせる働きなどがあります。

## ◆十分な睡眠をとれていますか？

よい睡眠が血圧やこころを安定させます。

就寝前のパソコンや携帯電話などの光の刺激は避けましょう。

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です

女性が生涯元気でいることは、社会の元気の源です。  
年齢とともに変化するからだやこころと上手に付き合ひましょう。また、女性が明るく健康で充実した日々を過ごすために、家庭や地域などを通じ、女性の健康を社会全体で支援していきましょう。



《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	3月11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	3月27日(金)	西枇杷保健センター	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：臨床心理士 申込開始は3月13日(金)から
	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
	☎市民健康講座 「ストレスを楽しもう」	3月20日(金)	清洲市民センター	午後1時30分~3時30分	こころと体のリラックス、ストレスとの付き合い方 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 愛知県健康づくりリーダー 費用：無料 定員：30名 申込受付中
高齢福祉課	☎もの忘れ相談	3月20日(金)	西枇杷保健センター	午後2時~3時30分	認知症かかりつけ医による相談 (本人以外の方からの相談も可) 定員：3名(1名につき30分) 担当：認知症かかりつけ医 申込開始は3月6日(金)から 詳細は17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。問合せは健康推進課(清洲庁舎)へ

- ◎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	3月 7日(土)	西枇杷保健センター	午前10時30分~11時	妊婦
		随 時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分~午後5時	持ち物：妊娠届出書
	パパママ教室	3月 7日(土)	西枇杷保健センター	午前9時45分~10時	妊婦とその夫
		4月15日(水)	清洲保健センター	午後1時15分~1時30分	テーマ 3月「夫婦で子育て」 4月「栄養と歯」
	☎母乳・卒乳相談	3月13日(金)	西枇杷保健センター	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 (母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は3月6日(金)から
	乳幼児健康相談	3月13日(金)	西枇杷保健センター	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	3月17日(火)	清洲保健センター	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：3月2日(月)まで 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	3月 5日(木)	清洲保健センター	午前9時30分~10時	3月はH26年11月生まれ 4月はH26年12月生まれ
		3月19日(木)	西枇杷保健センター		
		4月 9日(木)			
	10 か 月 児	3月19日(木)	西枇杷保健センター	午後1時15分~1時45分	3月はH26年3・4月生まれ 4月はH26年5・6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。
		4月 9日(木)			
	1 歳 6 か 月 児	3月10日(火)	新川保健センター	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
3月26日(木)		春日保健センター			
3 歳 児	3月 5日(木)	清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	3月はH24年1・2月生まれ 4月はH24年3・4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。	
	3月24日(火)	春日保健センター			
	4月13日(月)	新川保健センター			
	2歳児相談 歯っぴい健診	3月12日(木)	西枇杷保健センター	午後1時15分~1時45分	H25年2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	3月24日(火)	春日保健センター	午前9時15分~9時45分	H24年8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・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。				
一般不妊治療として診療(検査を含む)を受けられた方を対象にその費用の一部を助成する制度があります [所得制限有り]。詳細は23ページをご覧ください。					