



健康日本21清須計画(第2次)
“めざせ! ころもからだも元気なまち 清須”

健康日本21清須計画(第2次)は、市民の健康づくりを支援する計画です。「睡眠を十分にとうろう」、「たばこの影響を理解しよう」、「人とつながろう」を重点ポイントとしています。

疾病の発症予防と重症化予防のために

家族や地域の人と
参加しよう

健康力アップ教室

参加費 無料

しなやか血管づくり

若々しさは血管年齢で決まる!

定員: 30名
申込: 9月4日(金)から

市の死亡順位2位・3位を占める心疾患・脳血管疾患(平成25年 清須保健所事業概要)。これらの疾患で倒れないための日常生活について学ぶ全4回コースです。



回	日程	会場	内容	講師
1	9月24日(木) 午前10時～11時30分	清洲総合福祉センター	しなやかな血管づくり	ゆたかクリニック 院長 加藤 裕氏
2	10月 1日(木) 午前10時～正午	清洲保健センター	適塩料理の工夫いろいろ	管理栄養士 食生活改善推進員
3	10月16日(金) 午前10時～11時30分	清洲総合福祉センター	しなやか体操I 誰にでもできるセルフケア	インストラクター 河合 郁子氏 愛知県健康づくりリーダー 保健師
4	10月30日(金)		しなやか体操II	インストラクター 河合 郁子氏 愛知県健康づくりリーダー

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

たばこ肺について知ろう!

定員: 40名
申込: 9月7日(月)から



COPDの主な原因はたばこ。喫煙者だけでなく、その周りにもたばこの有害物質による影響を受けます。せきや息切れなど日常の見過ごしがちな症状からはじまるCOPDについて学びます。

日程	会場	内容	講師
10月17日(土) 午前10時～11時30分	清洲総合福祉センター	COPDとたばこ肺 肺年齢測定	はなさきクリニック 院長 加藤 栄志氏

糖尿病を知って健康アップ!

定員: 20名
申込: 10月9日(金)から



血糖の値が高くても糖尿病の症状は、ほとんどありません。糖尿病予防の第一歩は、生活習慣を少しかえること。そのコツを学ぶ全4回コースです。

回	日程	会場	内容	講師
1	11月12日(木) 午後2時～3時30分	清洲庁舎	知っておきたい! 糖尿病のミニ知識	きよすクリニック 院長 伊藤 喜亮氏
2	11月18日(水) 午前10時～午後1時		血糖値を改善する食事 糖質制限食を食べてみよう	管理栄養士 食生活改善推進員
3	12月 2日(水) 午後1時30分～3時	清洲保健センター	無理なくマイペースで! 楽しくからだを動かそう	運動指導士 村田 峯子氏
4	12月 9日(水) 午後1時30分～3時30分		今までを振り返って あいち巡(めぐ)りん体操	愛知県健康づくりリーダー 保健師

★教室への参加は、きよす健康マイレージポイントになります。

申込・問合せ 健康推進課(清洲庁舎)

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成27年度母子保健事業日程表」をご確認ください。

- ◎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。
- ◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の子に感染させる可能性があるため来所を差し控えてください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	9月12日(土)	西枇杷島保健センター	午前10時30分～11時	妊婦 持ち物：妊娠届出書	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	9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 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	9月29日(火)	清洲保健センター	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9月18日(金)から	
乳幼児健康相談	9月29日(火)	清洲保健センター	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	
ふたごの会	9月29日(火)	清洲保健センター	午前9時30分～11時 (実施時間)	双子のお子さんとその保護者、多胎の妊婦	
離乳食講習会	9月15日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	離乳食初期～中期の方	
予防接種 ☎BCG接種	9月9日(水)	春日保健センター	午後1時45分～2時	生後1歳に至るまで (標準：生後5～8か月に至るまで) ※9月2日(水)～8日(火)にご連絡ください。	
乳幼児健診	4か月児	9月17日(木)	春日保健センター	午前9時30分～10時	H27年5月生まれ
	1歳6か月児	9月17日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年9・10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章を持参し申請してください。
		9月14日(月)	春日保健センター		9月はH25年12月・H26年1月生まれ 10・11月はH26年2・3月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		10月5日(月)	春日保健センター		
		10月29日(木)	西枇杷島保健センター		
11月16日(月)	清洲保健センター				
3歳児	9月24日(木)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	H24年7・8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歳児相談 歯っぴい健診	9月10日(木)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	H25年8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	9月10日(木)	新川保健センター	午前9時15分～9時45分	H25年2月生まれ	
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以外での接種を希望される方 【方法】協力医療機関であるかどうかを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。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
個別女性がん検診	11月30日(月)まで	指定医療機関に直接、予約してください。		内容：子宮がん、乳がん、大腸がん検診 詳細は、「成人保健事業日程表」(広報4月号折込)をご確認ください。
個別大腸がん検診				
☎市国民健康保険特定健診	12月まで	指定医療機関に直接、予約してください。		健診当日、市国民健康保険にご加入の方で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方。 詳細は、「清須市国保特定健診」(広報4月号折込)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	H27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	9月9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
☎うつ相談	9月29日(火)	清洲保健センター	午後1時30分～2時20分 午後2時30分～3時20分	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)
☎心の健康相談	9月18日(金)	西枇杷島保健センター	午後3時30分～4時20分	臨床心理士(心の健康相談) 申込開始は相談日の2週間前から
禁煙サポート相談	随時	健康推進課にて電話相談又は面接相談 平日 午前9時30分～午後5時		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
高齡福祉課 ☎もの忘れ相談	9月25日(金)	清洲総合福祉センター	午後2時～3時30分	担当：認知症かかりつけ医 申込開始は9月11日(金)から 詳細は、23ページをご覧ください。

《食生活相談事業》

名称	実施日	会場・実施時間	対象・詳細
食事なんでも相談室	随時	健康推進課にて電話相談 平日 午前9時30分～午後5時	離乳食や生活習慣病予防の食事、 介護食など食生活に関する個別相談 担当：管理栄養士