

健康日本21清須計画(第2次)
“めざせ! と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していく計画です。「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。



「眠れていますか」 を合言葉に



十分な睡眠は、心身の疲れをとり健康的な生活を送るために重要です。また、うつ病などのこころの病気や高血圧、糖尿病などの生活習慣病の予防につながります。

「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、良い睡眠をとるようにしましょう。

良い睡眠をとるために

- ・規則正しい時間に就寝、起床しましょう
- ・できるだけ朝日を浴びましょう
- ・寝る前にパソコンやスマートフォンなどの強い光(ブルーライト)を浴びることや刺激の強い運動は避けましょう
- ・寝る前のカフェインやアルコールは控えましょう



イラスト：細川貂々

つらいときに、心の健康相談でお話しませんか

- 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
- 電話相談・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。

ゲートキーパーフォローアップ研修

参加費
無料

悩んでいる方への対応案の演習です。

とき：2月5日(金) 午前9時30分～11時45分

ところ：清洲総合福祉センター 第1会議室

対象：過去にゲートキーパー養成講座を受講された方 定員：40名

講師：愛知医科大学病院 こころのケアセンター 臨床心理士 古井由美子氏

申込：健康推進課(清洲庁舎)にて受付中

ストレスとうつ病 一健やかな人生のために

ストレッチ体操で気分転換し、ストレスとうつ病の関係について学ぶ健康講座です。どなたでも受講できます。

とき：3月15日(火) 午後1時30分～3時30分

ところ：春日保健センター 定員：30名

講師：運動実技 愛知県健康づくりリーダー 烏谷香織氏
講話 枇杷島古城こころクリニック 医師 藤田和幸氏

申込：2月8日(月)から健康推進課(清洲庁舎)まで

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

- ◎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 | 2月23日(火) 随時(平日) | 春日保健センター 清洲庁舎 | 午前10時30分～11時 午前8時30分～午後5時 | 妊婦 持ち物: 妊娠届出書、 個人番号カード(マイナンバーカード)か通知カード及び身分証明できるもの | |
| パパママ教室 | 2月 9日(火) | 西枇杷島保健センター | 午後1時15分～1時30分 | 妊婦と夫 テーマ「分娩・授乳」 | |
| ☎母乳・卒乳相談 | 2月23日(火) | 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(母乳相談は個別、卒乳相談は集団) 申込開始は2月16日(火)から | |
| 乳幼児健康相談 | 2月23日(火) | 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 | |
| ふたごの会 | 2月23日(火) | 春日保健センター | 実施時間 午前9時30分～11時 | 双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦 | |
| 離乳食講習会 | 2月16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 2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)※2月24日(水)～3月1日(火)に申込みください。 接種日の持ち物: 母子健康手帳・予診票・体温計・ボールペン | |
| 乳幼児健診 | 4 か 月 児 | 2月 4日(木) | 西枇杷島保健センター | 午前9時30分～10時 | H27年10月生まれ |
| | | 2月25日(木) | 春日保健センター | | |
| | 10 か 月 児 | 2月 4日(木) | 西枇杷島保健センター | 午後1時15分～1時45分 | H27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章をご持参し申請してください。 |
| | | 2月25日(木) | 春日保健センター | | |
| | | 3月10日(木) | 西枇杷島保健センター | | |
| | 1 歳 6 か 月 児 | 2月 1日(月) | 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | H26年6・7月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル |
| | | 2月15日(月) | 新川保健センター | | |
| | | 3月 3日(木) | 西枇杷島保健センター | | |
| | 3 歳 児 | 3月14日(月) | 清洲保健センター | 午後1時15分～1時45分 | H25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 8日(月) | 春日保健センター | | |
| | | 2月26日(金) | 西枇杷島保健センター | | |
| | | 3月 7日(月) | 新川保健センター | | |
| 2歳児相談 歯つびい健診 | 2月18日(木) | 西枇杷島保健センター | 午後1時15分～1時45分 | H26年1月生まれ 持ち物: | |
| 2歳6か月児 歯なマル健診 | 2月18日(木) | 西枇杷島保健センター | 午前9時15分～9時45分 | H25年7月生まれ 歯ブラシ・タオル | |
| 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(清洲庁舎)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 |
|----------------------------|----------|--|---|---|
| ☎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 | 2月17日(水) | 西枇杷島保健センター | 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 | 2月19日(金) | 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 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(心の健康相談) 医師(うつ相談) 申込開始は相談日の2週間前から |
| | 3月18日(金) | 西枇杷島保健センター | | |
| ☎うつ相談 | 2月23日(火) | 清洲保健センター | | |
| 禁煙サポート相談 | 随 時 | 健康推進課(清洲庁舎)にて電話相談又は面接相談 平日 午前8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 |
| ☎ゲートキーパーフォローアップ研修 | 2月 5日(金) | 清洲総合福祉センター | 午前9時30分～11時45分 | 過去にゲートキーパー養成講座を受講された方向けの研修です。 詳細は14ページをご覧ください。 |
| ☎市民健康講座「ストレスとうつ健やかな人生のために」 | 3月15日(火) | 春日保健センター | 午後1時30分～3時30分 | ストレッチ体操とストレスとうつ病についての講話 詳細は14ページをご覧ください。 |
| ☎65歳からの脳とからだの体力測定会 | 3月 3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(金)から 詳細は24ページをご覧ください。 |
| | 3月 4日(金) | にしびさわやかプラザ | | |
| ☎もの忘れ相談 | 3月11日(金) | にしびさわやかプラザ | 午後2時～3時30分 | 内容: 認知症かかりつけ医による相談 ご本人以外からの相談も可 申込開始は2月26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(清洲庁舎)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 |

行政ニュース
夢広場はるひ
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