

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、「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。



3月1日から8日は 「女性の健康週間」です



「女性の健康週間」は、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、女性の健康問題を社会全体で総合的に支援することを目指して、創設されました。

健康を支える基本は生活習慣!!

☆バランスよく食べましょう

女性に不足しがちな栄養成分は、「カルシウム」と「鉄分」です。
骨粗しょう症や貧血予防、美容のためにバランスのとれた食事を心がけましょう。
また、塩分を控え、素材のおいしさを楽しみましょう。

☆自分にあった運動を楽しみましょう

自律神経の働きを活発にし、全身の血行を促し、生活習慣病の予防やストレス解消など、さまざまな効果があります。

☆睡眠を十分にとりましょう

適切な睡眠時間やリズムがとれていないと、生活習慣病やこころの病気を発症してしまうことがあります。

☆「やせ」も「肥満」も要注意

生活習慣病の原因になるだけでなく、女性ホルモンの分泌リズムを狂わせ、月経不順などもきたします。

☆からだを冷やさないようにしましょう

からだの冷えは、免疫力が落ち、月経不順などの原因にもなります。

☆たばこはNG

喫煙は美容や健康の大敵。妊娠、出産や子どもの成長にも悪影響を及ぼします。

☆節度ある適度な飲酒をしましょう

多量の飲酒を続けると、生活習慣病を引き起こす恐れがあります。女性の場合、一日の飲酒量をアルコール摂取量20g(ビール中瓶1本程度)未満にしましょう。
また、未成年者や妊娠・授乳中の飲酒はやめましょう。

女性の健康なんでも相談

愛知県では、社団法人愛知県助産師会に委託し、女性の心や体に関する悩みについて、電話相談窓口を設けています。妊娠や出産、子育て、母乳相談、避妊、不妊、性の問題、思春期から更年期などでお悩みの方など、お気軽にご相談ください。(秘密厳守)

電話 090-1412-1138 (無料)
担当 助産師
相談日時 毎週月～土曜日(年末年始、盆、祝日など除く。)
午後1時30分～4時30分



《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	3月 5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、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの	
	4月 7日(木)				
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	3月 5日(土)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	妊婦と夫 テーマ「夫婦で子育て」	
☎母乳・卒乳相談	3月29日(火)	西枇杷島保健センター	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22日(火)から	
乳幼児健康相談	3月29日(火)	西枇杷島保健センター	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	3月29日(火)	西枇杷島保健センター	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	3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	
乳幼児健診	4 か 月 児	3月10日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時	3月はH27年11月生まれ 4月はH27年12月生まれ
		3月24日(木)	春日保健センター		
		4月 7日(木)	西枇杷島保健センター		
		4月21日(木)	春日保健センター		
	10 か 月 児	3月10日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	3月はH27年3・4月生まれ 4月はH27年5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。
		4月 7日(木)	西枇杷島保健センター		
	1 歳 6 か 月 児	3月 3日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	3月はH26年6・7月生まれ 4月はH26年8・9月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		3月14日(月)	清洲保健センター		
		4月 5日(火)	新川保健センター		
		4月19日(火)	春日保健センター		
	3 歳 児	3月 7日(月)	新川保健センター	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。
		3月24日(木)	春日保健センター		
2歳児相談 歯っぴい健診	3月17日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H26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17日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H25年8月生まれ	
予防接種	★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を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
☎節日年齢歯科健診	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
☎市民健康講座 ストレスとうつ病	3月15日(火)	春日保健センター	午後1時30分～3時30分	ストレスとうつの関係について学びます。 講師：枇杷島古城こころクリニック 藤田和幸氏 愛知県健康づくりリーダー 鳥谷香織氏 定員：30名 申込み受付中 詳細は広報2月号14ページをご覧ください。
市民健康相談	3月16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18日(金)	西枇杷島保健センター	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(清洲庁舎)にて電話相談又は面接相談 平日 午前9時30～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
☎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 申込受付中 詳細は17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	3月11日(金)	西枇杷島保健センター	午後1時30分～3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 申込受付中 電話相談(平日 午前8時30分～午後5時)も随時受付中