

健康日本21清須計画(第2次)
“めざせ! こ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。「睡眠を十分にとうる」、「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。



こころの健康・認知症のチェックサイトを
活用してみませんか



『こころの体温計』でこころの健康度をチェック



こころの体温計は、パソコンやスマートフォン、携帯電話でいつでも気分の落ち込み具合やストレスの状態をチェックできるシステムです。簡単な質問に答えていくと、ストレスの状態や落ち込み具合が絵で表示されます。

パソコンはこちらから
<https://fishbowlindex.jp/kiyosu/>
スマートフォンや携帯電話はこちらから
(QRコード) ⇒



◆結果に関わらず、ご心配のある方は、気軽に相談できる窓口をご紹介します。
■問合せ 健康推進課(清洲庁舎)

認知症簡易チェックサイト

「なにかおかしいな?」と感じたら、簡単に認知症チェックをしてみませんか?

「これって認知症?」



「わたしも認知症?」

パソコンはこちらから <http://fishbowlindex.net/kiyosun/>
スマートフォン、携帯電話はこちらから (QRコード) ⇒

こちらには、2つのサイトがあります。

- 「これって認知症?」は家族・介護者向け
身近な人の状態をチェックできます。
- 「わたしも認知症?」は本人向け
自分の状態をチェックできます。

◆気軽に相談できる窓口をご紹介します。

■問合せ 高齢福祉課(清洲庁舎)



- ※「こころの体温計」、「認知症簡易チェックサイト」をご利用にあたって
- ・個人情報は一切取得しません。統計学的データとしてのみ使用します。
- ・利用料は無料ですが、通信料は自己負担です。
- ・自己チェックをするもので、医学的診断をするものではありません。

お詫びと
訂正

「平成28年度清須市母子保健事業日程表」(広報清須4月号折込)に掲載しました「乳幼児健康相談」の受付時間に誤りがありました。お詫びし、訂正させていただきます。
【誤】9:00~10:30 ⇒ 【正】9:30~10:30 ■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28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控えてください。
- ★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、健診等の日程や詳細が確認できますので、ご活用ください。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	5月23日(月)	新川保健センター	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	
	随時(平日)	清洲庁舎	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	5月24日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時30分	妊婦と夫 テーマ「分娩・授乳について」	
☎母乳・卒乳相談	5月23日(月)	新川保健センター	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5月16日(月)から	
乳幼児健康相談	5月23日(月)	新川保健センター	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	5月23日(月)	新川保健センター	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	5月18日(水)	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	5月12日(木)	春日保健センター	午前9時30分～10時	H28年1月生まれ
		5月26日(木)	西枇杷島保健センター		
	10 か月児	5月12日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H27年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章をご持参申請してください。
	1歳6か月児	5月16日(月)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年8-9月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
5月26日(木)		西枇杷島保健センター			
3 歳 児	5月10日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H25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。	
	5月20日(金)	新川保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	5月19日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H26年4月生まれ 持ち物：	
2歳6か月児 歯なマル健診	5月19日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H25年10月生まれ 歯ブラシ・タオル	
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	
☎がん検診などの集団検診の申込	5月 6日(金)・7日(土)	清洲保健センター	午前9時～11時30分 午後1時～3時	検診内容：がん検診・女性がん検診・骨粗しょう症検診・若年者健診 詳細は「平成28年度成人保健事業日程表」(広報清須4月号折込)、「集団検診のお申し込みはお済みですか」(広報清須5月号折込)をご覧ください。	
	5月13日(金)～	健康推進課(清洲庁舎)にて窓口又は電話 平日 午前8時30分～午後5時			
☎がん検診	5月27日(金)～6月29日(水)の間の27日間	各保健センター	午前9時～11時	健診当日、清須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23ページをご覧ください。	
市国民健康保険特定健診	5月27日(金)～6月29日(水)の間の27日間	各保健センター	受付時間 午前9時～11時		
☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H28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 指定医療機関に要予約	
市民健康相談	5月17日(火)	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	5月20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	心の健康に関する個別相談【秘密厳守】 本人以外からの相談も可	
☎うつ相談	5月26日(木)	清洲保健センター	午後3時30分～4時20分	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	
高齢福祉課	☎もの忘れ相談	5月20日(金)	清洲総合福祉センター	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 担当：認知症かかりつけ医 申込開始は5月6日(金)から 詳細は23ページをご覧ください。
	☎健康講座「しっかり食べて暑さに負けない！」	5月31日(火)	新川保健センター	午後2時～3時	夏バテを予防する講話 担当：管理栄養士 申込開始は5月6日(金)から 詳細は26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	5月17日(火)	新川保健センター	午後1時30分～3時	妊娠中の食事や離乳食、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