



★感染しない、させないために インフルエンザを予防しよう!

寒くなり、インフルエンザが流行する季節になりました。
インフルエンザに感染しない、させないために、次のことに注意して予防しましょう。

- 十分な睡眠・栄養・保温に心がけ、体調を整えましょう。
- うがいや手洗いを日常的に行いましょう。
- マスクは隙間がないように、あごのあたりまで覆いましょう。
- インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう。
- 室内を適度な湿度(40～70パーセント)に保ちましょう。



インフルエンザウイルスが
のどの粘膜につくと、30分で
増え始め、1～2日で症状が
出ます。

症 状

- 39度以上の発熱
- 頭痛
- 腰 痛
- 関節痛
- 筋肉痛
- など

「咳エチケット」

咳やくしゃみをする時、ウイルスが2～3メートル飛ぶといわれています。

咳やくしゃみなど症状があるときにマスクを着用し、病気を他の人にうつさないよう心がけることを「咳エチケット」といいます。

マスクがない時は、ハンカチやティッシュで鼻と口を押さえる、とっさに出てしまうときは腕で受ける等、周りの人に配慮しましょう。



11月10日(金)～16日(木)は『アルコール関連問題啓発週間』です

アルコールの多量飲酒や未成年・妊婦の飲酒などの「不適切な飲酒」は、「がん等臓器障害」や「アルコール依存症」、さらには「暴力・虐待」や「飲酒運転」「うつ・自殺」などのリスクを高める危険性もあります。本人のみならず、その家族や社会にも深刻な事態をもたらす、お酒にまつわる様々な問題を一人ひとりが理解し、アルコール健康障害の予防とお酒の問題について、この機会に考えてみませんか？



アルコールでお悩みの方はご相談ください。

健康推進課(北館2階) ☎052-400-2911 (代表)

心の健康相談や断酒会などの自主グループの紹介を行っています。



■問合せ 健康推進課(北館2階)

《母子保健事業》 ☎は申込が必要です。詳細は、「平成29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。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細	
母子健康手帳交付	11月27日(月)	清洲保健センター	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)が通知カード及び身分証明できるもの	
	随時(平日)	健康推進課(市役所北館2階)	午前8時30分～午後5時		
パパママ教室	11月14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「分娩と授乳について」	
☎母乳・卒乳相談	11月27日(月)	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11月20日(月)から	
乳幼児健康相談	11月27日(月)	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	11月27日(月)	清洲保健センター	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	11月 7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	11月 9日(木)	春日保健センター	午前9時30分～10時	H29年7月生まれ
		11月16日(木)	西枇杷島保健センター		
	10 か 月 児	11月16日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H28年12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(北館2階)へ母子健康手帳と印章をご持参し、申請してください。
	1 歳 6 か 月 児	11月17日(金)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	H28年2・3月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
3 歳 児	11月 9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 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。	
	11月29日(水)	清洲保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	11月30日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H27年10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	11月30日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H27年4月生まれ	
むし歯予防教室	11月21日(火)	西枇杷島保健センター	午後3時15分～4時	H23年4月2日～ H26年4月1日生まれ 持ち物：母子健康手帳・歯ブラシ・タオル	
	11月28日(火)	春日保健センター			
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(北館2階)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	
☎個別がん検診	12月まで	指定医療機関に直接予約してください。		胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診 詳細は「成人保健事業日程表」(広報清須4月号折込)をご確認ください。	
☎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。		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 詳細は送付しました受診券をご覧ください。	
☎後期高齢者健診				健診当日、後期高齢者医療制度の被保険者の方 詳細は送付した健康診査受診券・ご案内をご覧ください。	
☎節目年齢歯科健診	通 年	市内指定医療機関	診療時間内	H29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	11月10日(金)	清洲保健センター	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	11月30日(木)	市役所北館	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 要予約 担当：医師(うつ相談)・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	
☎心の健康相談	11月17日(金)	西枇杷島保健センター	午後3時30分～4時20分		
禁煙サポート相談	随 時	健康推進課(北館2階)にて電話相談又は面接相談(平日の午前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	やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか」	毎週金曜日 (祝日及び年末年始を除く。)	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール	午後1時30分～2時30分	内容：体操 対象：おおむね65歳以上の市内にお住まいの方 講師：スポーツクラブインストラクター 費用：無料 申込不要 持ち物：タオル、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物
	市民公開講座 清須市民げんき大学 「加齢の意味～こころとからだの変化～」	11月30日(木)	愛知医療学院短期大学 城北キャンパス (一場519番地)	午前9時～10時30分 (受付午前8時45分)	内容：「こころ」の老いを「からだ」の変化から学ぶ 申込受付中 詳細は広報清須10月号の14ページをご覧ください。

《食生活相談事業》 ☎は申込が必要です。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

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
☎食事なんでも相談	11月10日(金)	清洲保健センター	午後1時30分～3時	担当：管理栄養士 申込受付中 電話相談(平日の午前8時30分～午後5時)も随時受付中

西枇杷島地区●可燃ごみ収集■県道西側…毎週火・金曜日■県道東側…毎週月・木曜日●不燃ごみ収集■県道西側…第1・3水曜日■県道東側…第1・3土曜日●プラスチックごみ収集■県道西側…毎週土曜日■県道東側…毎週水曜日●資源収集■郷1部、郷2部、郷3部全域、ランドメゾン小田井、十軒町、新十軒町、橋詰町、砂入町、日の出東部、ジャルダン、北間屋町東・西部、間屋町、平和ビル…毎月第2土曜日■大和全域、上砂入、サンコート西枇杷島、西枇杷公園、城並全域、宝マンシ

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