



## ★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
- 関節痛
- 腰痛
- 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<br>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<br>※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<br>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<br>持ち物：歯ブラシ・タオル<br>※目と耳の検査を事前に実施してください。<br>※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~<br>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。<br>【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<br>【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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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】<br>ご本人以外からの相談も可 要予約<br>担当：医師(うつ相談)・臨床心理士(心の健康相談)<br>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<br>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<br>「いっぺん体操やろまいか」                   | 毎週金曜日<br>(祝日及び年末年始を除く。)                  | アルコ清洲<br>体育棟2階<br>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<br>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<br>清須市民げんき大学<br>「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<br>城北キャンパス<br>(一場519番地) | 午前9時~10時30分<br>(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