

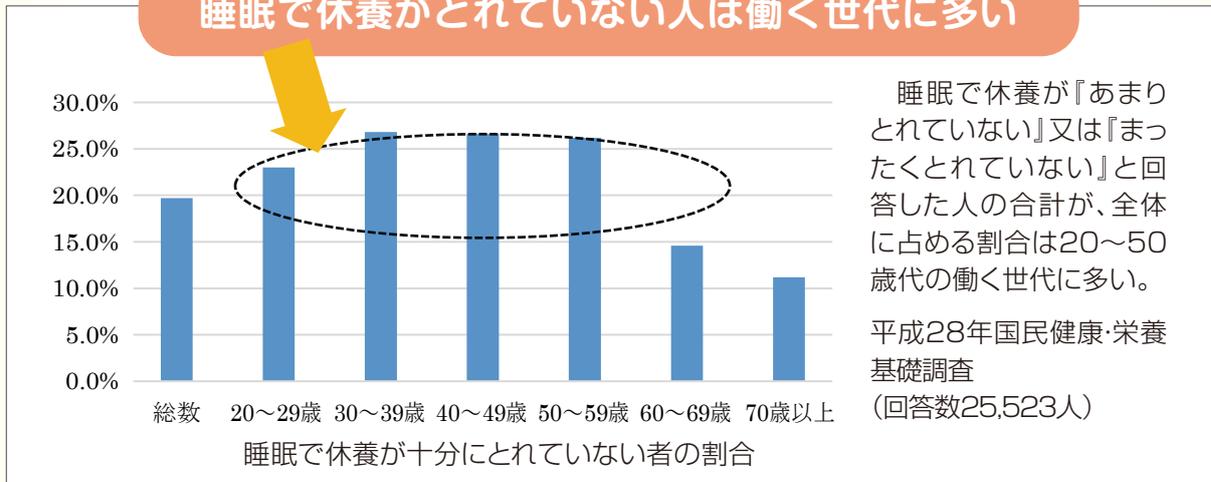


健康日本21 清須計画(第2次)は、市民の健康づくりを支援していく計画です。「睡眠を十分にとろう」、「たばこの影響を理解しよう」、「人とつながろう」を重点ポイントとしています。

～よく眠れていますか～

十分な睡眠は、心身の健康を維持するために必要です。
また、うつ病などのこころの病気や高血圧、糖尿病などの体の病気の予防にもなります。「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。

睡眠で休養がとれていない人は働く世代に多い



良い睡眠をとるために

- ・生活リズムを整えられるよう、決まった時刻に起床しよう
- ・昼間に適度にからだを動かそう
- ・寝る前にスマホやパソコンなどの強い光は避けよう

こころの体温計ためしてみませんか?

こころの体温計は、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。



●パソコンは **清須市 こころの体温計** で検索

<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) ⇒



《あなたにあったモードは?》

本人モード、家族モード、赤ちゃんママモード、アルコールチェックモード、
ストレス対処タイプテスト

■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	2月27日(火)	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(北館2階)	午前8時30分~午後5時		
パパママ教室	2月 1日(木)	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・授乳について」	
☎母乳・卒乳相談	2月 9日(金)	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2月2日(金)から	
乳幼児健康相談	2月 9日(金)	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	2月 9日(金)	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	2月27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	
乳幼児健診	4 か 月 児	2月 8日(木)	春日保健センター	午前9時30分~10時	H29年10月生まれ
		2月22日(木)	西枇杷島保健センター		
	10 か 月 児	2月 8日(木)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H29年3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。
		2月 5日(月)	新川保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年6・7月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
	2月20日(火)	春日保健センター			
3月13日(火)	西枇杷島保健センター				
3月28日(水)	清洲保健センター				
1 歳 6 か 月 児	2月22日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H27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 5日(月)	新川保健センター			
	3月15日(木)	春日保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	2月15日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年1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	2月15日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H27年7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(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	
☎節日年齢歯科健診	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	2月14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	
☎うつ相談	2月 8日(木)	清須市役所 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：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	
☎心の健康相談	2月23日(金)	春日保健センター	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(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
		3月 1日(木)	愛知医療学院短期大学	午後1時30分~3時30分	内容：身体機能測定、認知機能測定 申込は2月5日(月)から 詳細は15ページをご覧ください。
☎シニアのための 体力測定会	3月 2日(金)	にしびさわやかプラザ	午前9時30分~正午 午後1時30分~3時30分		

《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
健康推進課 ☎食事なんでも 相談	2月14日(水)	西枇杷島保健センター	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 午前8時30分~午後5時)も 随時受付中

新川地区●可燃ごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週火・金曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週火・金曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週月・木曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週月・木曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週火・金曜日