

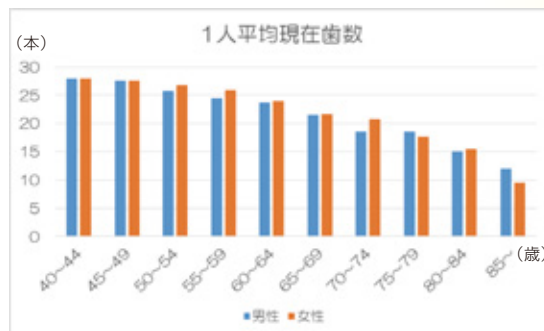
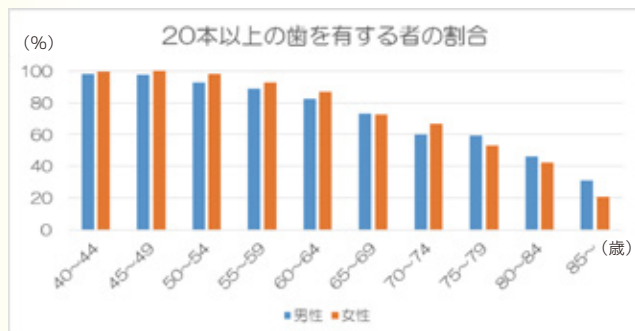


6月4日から10日は  
歯と口の健康週間

## のばそうよ 健康寿命 歯みがきで!

「8020運動」をご存知ですか?これは「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動です。生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、という願いを込めてこの運動が始まりました。平成28年歯科疾患実態調査(厚生労働省)では、この目標を達成した人は51.2%でした。

歯が多く残っている人は、健康寿命(健康上の問題で日常生活に制限のない期間)が長くなると考えられています。



(資料:平成28年歯科疾患実態調査)



## 災害時の口腔ケア

口腔の清潔が保てない状況が続くと、虫歯や歯肉が腫れて痛みが出たり、高齢者は誤嚥性肺炎などで亡くなる場合があります。災害時にも口腔ケアを行うことで健康を守りましょう。

### 歯ブラシがないとき!

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします。
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとることも効果があります。

### 唾液を出す工夫を!

- ・唾液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります。耳の下、頬、あごの下をもんだり、あたためると出やすくなります。



## 子育て世代包括支援センター ～妊娠から出産・子育ての切れ目ないサポートをするために～



妊娠届出時お渡し資料

母子健康手帳は、妊娠中のお母さんと赤ちゃんの様子、その後の子どもの成長を記録する大切なものです。

母子健康手帳の交付や、マタニティークーホルダーのお渡しの際に、母子保健コーディネーターが面接を行い、妊娠中の過ごし方や出産についてお話しします。

電話での相談も受け付けています。

■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30年度母子保健事業日程表」(広報清須4月号折込)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	随時(平日)	健康推進課(北館2階)	午前8時30分~午後4時45分	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【所要時間】30分程度	
妊産婦相談(ママ友づくり)	6月12日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時	妊産婦 内容: 妊産婦同士の交流や個別相談 ※終了11時予定	
☎パパママ教室	6月9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」 申込は、平日、電話受付 ※終了11時30分予定	
☎母乳・卒乳相談	6月12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~	内容: 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6月5日(火)から	
乳幼児健康相談	6月12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 内容: 身体計測、発育などの育児相談	
ふたごの会	6月12日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分~10時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦 ※終了11時予定	
離乳食講習会	6月26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 ※終了11時30分予定	
乳幼児健診	4か月児	6月7日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H30年2月生まれ
		6月14日(木)	春日保健センター		
	10か月児	6月7日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H29年7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。
		6月5日(火)	西枇杷島保健センター		
	1歳6か月児	6月15日(金)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年10・11月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル
		7月27日(金)	新川保健センター		
6月28日(木)		清洲保健センター			
3歳児	7月3日(火)	春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H27年5・6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。	
	7月12日(木)	西枇杷島保健センター			
	6月21日(木)	西枇杷島保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	6月21日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H28年5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	6月21日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H27年11月生まれ	
予防接種	★清須市・北名古屋・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、里帰り出産など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
☎がん検診などの集団検診の申込	・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30年度成人保健事業日程表」(広報4月号折込)、「集団検診のお申し込みはお済ですか」(広報5月号折込)をご覧ください。 ・要申込、申込みは健康推進課(北館2階)にて窓口又は電話 平日(午前8時30分~午後5時) ・検診日時は、定員に達していない日時のご案内となります。			
健康推進課 市国民健康保険特定健診	6月27日(水)までの健診日	清洲保健センター 西枇杷島保健センター 春日保健センター	午前9時~11時	健診当日、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「清須市国民健康保険特定健診」(広報4月号折込)、広報5月号14ページをご覧ください。
☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	H30年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80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	6月8日(金)	春日保健センター	午後1時30分~3時	血圧測定、尿検査、健康などに関する個別相談 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	6月22日(金)	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 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 要予約 担当: 臨床心理士
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!」	6月1日(金) 8日(金) 15日(金) 22日(金) 29日(金)	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歳以上の市内在住者 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、水分補給のための飲み物、室内用運動くつ

《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
☎食事なんでも相談室	6月8日(金)	春日保健センター	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●プラスチックごみ収集 ■坂町、東町、中河原、下河原…毎週土曜日 ■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週水曜日 ■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週土曜日 ■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週土曜日 ■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週水曜日