



11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です 過度な飲酒を防ごう

不適切な飲酒は、がんの誘発や生活習慣病の悪化、認知症、依存症などのアルコール健康障害の原因になります。さらに、アルコールの健康障害は、人の健康の問題のみならず、飲酒運転や暴力、虐待、自殺などの様々な問題にも密接に関連します。

○節度ある適度な飲酒を守ろう

節度ある適度な飲酒は、1日あたり純アルコールで男性20g、女性10gです。
65歳以上の方はこれよりも少なめにしましょう。

純アルコール20gの目安です。
1日にこれ以上飲むとアルコールの健康障害のリスクが高くなります。



日本酒
1合
180ml
〔15%〕



ビール
中瓶1本
500ml
〔5%〕



焼酎
0.6合
110ml
〔25%〕



缶チューハイ
1缶
350ml
〔5%〕



ウイスキー
ダブル1杯
60ml
〔43%〕



ワイン
1/4本
240ml
〔12%〕



○健診を受ける

特定健診等の肝機能検査の結果(AST、ALT、γ-GTP)を参考にしてみましょう。

○未成年者に飲酒させない

未成年者の飲酒は法的に禁じられています。

○妊娠・授乳中は飲酒しない

妊娠中の飲酒は、早産や流産などの原因になり、また胎児・乳児の発育を阻害します。
また、アルコールは母乳へ移行し、血液中と母乳中のアルコール濃度はほぼ同じになり、乳児の発達を阻害します。

○入浴や運動前は飲酒しない

飲酒後に入浴や運動をすると、不整脈や血圧の変動を起こすことがあります。

○寝酒は控える

寝る前の飲酒は、眠りを浅くします。
健康的な睡眠を得るためにはアルコールの力を借りない方がよいです。

アルコールでお悩みの方は
ご相談ください。

心の健康相談や断酒会などの自助グループの紹介を行っています。

健康推進課(北館2階)
☎052-400-2911



かからない うつさない 日常生活で予防しよう インフルエンザ



うがい



手洗い



マスク

インフルエンザが流行する季節になりました。十分な栄養と睡眠をとって、体調を整えましょう。

満65歳以上の方には、予防接種費用の補助制度があります。詳しくは25ページをご覧ください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

《母子保健事業》 ☎は申し込みが必要です。詳細については「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・申請に必要です。乳幼児健診には問診票を記入しご持参ください。健診の所要時間は約2時間です。
- ◎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し控えてください。

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 (平日開庁時間)	市役所北館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)	11月12日(月)	春日保健センター	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【終了予定】午前11時	
☎パパママ教室	11月22日(木)	清洲保健センター	午後1時15分～1時30分	妊婦とその夫 テーマ「妊娠中の栄養・ママと赤ちゃんの歯のお話」申込随時(平日開庁時間)、電話受付【終了予定】午後3時30分	
☎母乳・卒乳相談	11月12日(月)	春日保健センター	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11月5日(月)から	
乳幼児健康相談	11月12日(月)	春日保健センター	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	11月12日(月)	春日保健センター	午前9時30分～10時	双子のお子さんと保護者、多胎の妊婦【終了予定】午前11時	
離乳食講習会	11月 6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【終了予定】午前11時30分	
予集 防接 種回	☎BCG接種	11月14日(水)	新川保健センター	午後1時45分～2時	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間：5か月に達した時から8か月に達するまで) ※11月7日(水)～13日(火)までに健康推進課(北館2階)へご連絡ください。
乳 幼 児 健 診	4 か 月 児	11月15日(木) 11月29日(木)	西枇杷島保健センター 春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H30年7月生まれ
	10 か 月 児	11月15日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	H29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 1日(木)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	11月はH29年2月・3月生まれ 12月はH29年4月・5月生まれ 持ち物：歯ブラシ・タオル
		11月29日(木)	春日保健センター		
		12月13日(木)	春日保健センター		
12月18日(火)	西枇杷島保健センター				
3 歳 児	11月 9日(金)	新川保健センター	午後1時15分～1時45分	11月はH27年9月・10月生まれ 12月はH27年11月・12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21日(水)	清洲保健センター			
	12月 4日(火)	新川保健センター			
2歳児相談 歯っぴい健診	11月 8日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H28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 8日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H28年4月生まれ 歯ブラシ・タオル	
むし歯予防教室	11月20日(火)	春日保健センター	午後3時15分～4時	H24年4月2日から H27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27日(火)	西枇杷島保健センター			
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、里帰り出産などで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》 ☎は申し込みが必要です。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細	
☎個別がん検診	12月末 (診療最終日)	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 詳細は市ホームページをご覧ください。	
☎市国民健康保険 特 定 健 診				健診当日、市国民健康保険の被保険者で今年度40歳を迎える方から健診当日74歳までの方 詳細は特定健診のお知らせ(個別郵送)又は市ホームページをご覧ください。	
☎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 詳細は後期高齢者健診受診券同封案内(個別郵送)又は市ホーム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 (要予約)	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 管理栄養士による ☎食事なんでも相談室	11月16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	11月22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	
☎うつ相談	11月30日(金)	西枇杷島保健センター	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)	
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	やるまいか教室 「いっぺん体操やるまいか」	11月 9日(金) 16日(金) 30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：概ね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、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物
	☎市民公開講座 「活力ある暮らしと 豊かな食の楽しみ」 ～賢く食べて元気な長寿を～	11月15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	講師：名古屋文理大学 辻とみ子 教授 受付開始時間：午前8時45分から 定員：先着30名 要予約

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、グラントメゾン小田井、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