



睡眠の質を高めるために

質の良い睡眠は、ストレスへの耐性を高め、集中力・判断力を維持することや疲労回復・生活習慣病の発症を予防するなど、心と体の健康を保つ役割があります。
また、必要な睡眠時間には個人差があり、年齢や日中の活動量によっても変化します。

日中の眠気に支障がなければ、十分な睡眠といえます。 快眠のポイント

- 同じ時刻に起床する
寝付く時間が違っても、起きる時間は毎日同じにし、早起きすることが早寝に通じます。
- 朝日の光を活用
朝日を浴びると脳を覚醒させるホルモン「セロトニン」が分泌し、脳が活性化します。
- 規則正しい3度の食事
朝食は脳のエネルギー源になり、心と体の目覚めにつながります。
- 習慣的な運動
運動習慣は寝付きがよくなり、深い睡眠が得られるようになります。
- 入浴は就寝の2～3時間前に
就寝直前の入浴は、寝付きにくくなります。
- アルコール、たばこ、カフェインは控える
アルコールは夜中に目が覚めやすく眠りが浅くなります。
たばこのニコチンやコーヒー、紅茶、緑茶、チョコレートなどのカフェインは眠りを妨げます。
- パソコン、スマートフォンなどは控え、部屋は暗くする
照明やブルーライトは、眠気を誘う睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制し、入眠を妨げます。
- 眠くなったら床につく
眠ろうと意気込むと頭がさえ、寝つきがわるくなります。



眠れない日が続くとき、こころが辛いとき・・・

心の健康相談でお話しませんか

- ・うつ相談(医師)・心の健康相談(臨床心理士)いずれも指定日、予約制
- ・電話相談、面接相談(保健師:平日の午前8時30分～午後5時)

☎052-400-5822(直通)

他の相談機関については、県や市ホームページをご覧ください。



子育て世代包括支援センターだより

～清須市立図書館は、子育てを応援しています!～



市立図書館では、利用しやすい1階カウンター前に「子育て応援コーナー」を設置しています。子育てについて調べることができる本、育児雑誌、図書館スタッフのおすすめ絵本などを揃えています。また、館内には小さなお子さま連れでも安心して来館できるような設備も揃えています。ぜひ親子でお出掛けください。

※図書館スタッフが4か月児健診に出向き、図書館の使い方をご案内しています。お気軽にお声がけください。

詳しい図書館の情報は、ホームページでもご確認いただけます。(http://www.library-kiyosu.jp/)

《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)	2月26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【終了予定】午前11時
☎ パパママ教室	2月19日(火)	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	2月26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2月19日(火)から
乳幼児健康相談	2月26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	2月26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【終了予定】午前11時
離乳食講習会	2月 8日(金)	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【終了予定】午前11時30分
乳幼児健診	4 か 月 児	2月14日(木) 春日保健センター 2月21日(木) 西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H30年10月生まれ
	10 か 月 児	2月21日(木) 西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H30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持参し、申請してください。
	1 歳 6 か 月 児	2月 4日(月) 春日保健センター 3月 1日(金) 清洲保健センター	午後1時15分~1時45分	H29年6月・7月生まれ 持ち物: 歯ブラシ・タオル
		3月12日(火) 西枇杷島保健センター		
	3 歳 児	2月 6日(水) 清洲保健センター 2月14日(木) 春日保健センター	午後1時15分~1時45分	H28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14日(木) 西枇杷島保健センター				
2歳児相談 歯っぴい健診	2月28日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分~1時45分	H29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28日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分~9時45分	H28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、里帰り出産などで指定医療機関での接種ができない方。 【方法】協力医療機関であるか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
☎ 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	2月13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
	3月 8日(金)	新川保健センター		
☎心の健康相談	2月15日(金)	市役所北館	午後1時30分~2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)
☎うつ相談	2月28日(木)		午後2時30分~3時20分 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	2月 1日(金)	アルコ清洲 体育棟 1階サブホール	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
	2月 8日(金)	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール		
	2月15日(金) 22日(金)			
☎シニアのための 体力測定会	2月28日(木)	愛知医療学院短期大学	午後1時30分~4時	内容: 身体及び認知機能測定(希望者のみ) 対象: 概ね65歳以上の市内在住者 費用: 無料 要申込(定員あり) 持ち物など、詳細はP.6をご覧ください
	3月 1日(金)	新川ふれあい防災センター	午前9時30分~正午	
	3月 5日(火)	清洲総合福祉センター	午後1時30分~4時	

私のストレス度は
どうか?

こころの体温計とは!

携帯・スマホ・パソコンから気軽に
“こころのストレス”チェックができるものです。
市のホームページや携帯・スマホカメラで
QRコードを読み込むと見ることができます。
まずは試してみてください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

ねこ 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

本人モード結果画面(例)