



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

「酒は百薬の長」「酒は憂いを掃う玉箒(たまははき)」ともいわれるように、お酒は日本の文化や生活の中で愛されてきました。しかし、不適切な飲酒や長期間の多量飲酒は、生活習慣病の悪化、依存症などの健康障害のほか、飲酒運転、暴力、虐待、自殺などさまざまな問題に密接に関連します。

あなたやその周りで悩んでいる方はいませんか？

一人で悩まず、抱えこまず、ご相談ください

| 相談窓口 | 電話番号 | 受付時間 | 相談方法 | |
|----------------|--------------|--------------------------|------|----------|
| | | | 電話 | 面接 |
| 愛知県精神保健福祉センター | 052-951-5015 | 平日 午前9時～正午 午後1時～4時30分 | ○ | ○ (※) |
| 愛知県清須保健所 | 052-401-2100 | | | |
| 愛知県断酒連合会(酒害相談) | 052-824-1567 | 毎日 午前9時～午後5時 | ○ | ○ |
| 清須市役所健康推進課 | 052-400-2911 | 平日 午前8時30分～午後5時 | ○ | ○ |

(※)まずはお電話でご相談ください。

先輩からのメッセージ



お酒のことで悩んだり、困っていることはありませんか？「百聞は一見に如かず」で一度、断酒例会に出席してみませんか。アルコール依存症、誰でもがなりうる“こころの病”です。

治癒はしませんが、断酒継続することで回復します。一人で断酒することは至難の業ですが、仲間と一緒にすれば、お酒を断つことができます。断酒継続することで失った家族などの信用・信頼等を回復できます。

一人で悩まれても、何も解決の糸口は見つかりません！一度、断酒会の扉をたたいてみませんか？

尾張断酒会 佐藤正美氏

楽しく飲むための「適性飲酒の10カ条」

1. 談笑し 楽しく飲むのが 基本です
2. 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
4. つくろうよ 週に二日は 休肝日
5. やめようよ きりなく長い 飲み続け
6. 許さない 他人(ひと)への無理強い イッキ飲み
7. アルコール クスリと一緒に 危険です
8. 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
9. 飲酒後の 運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を 忘れずに

出典：アルコール健康医学協会

節度ある適度な飲酒 (1日あたり純アルコールで男性20g、女性10g)

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%〕



※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。〔アルコール度数%〕

《母子保健事業》☎は申込が必要です。詳細については、「2019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。健診の所要時間は約2時間です。
- ◎対象月にご都合のわるい方は、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、他の方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。
- ★子育てアプリ「キヨスマ」を登録すると、子育て日記(予防接種・健診)のお知らせが届きますので、ご活用ください。

| 名称 | 実施日 | 会場 | 実施時間 | 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:妊婦届出書、マイナンバー(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 (ママ友交流会・個別相談) | 11月11日(月) | 新川保健センター | 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 | |
| ☎妊産婦こころの相談 | 《成人保健事業》の「心の健康相談」をご参照ください。 | | | | |
| ☎パパママ教室 | 11月 8日(金) | 清洲保健センター | 午後1時15分～1時30分 | 妊婦とその夫【終了予定】午後3時30分 テーマ「歯・栄養・妊婦体験」 | |
| ☎母乳・卒乳相談 | 11月11日(月) | 新川保健センター | 母乳午前9時30分～10時10分 卒乳午前10時15分～10時30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月は11月5日(火)、12月は12月2日(月)から | |
| | 12月 9日(月) | 春日保健センター | | | |
| 乳幼児健康相談 | 11月11日(月) | 新川保健センター | 午前9時30分～10時30分 | 乳幼児と保護者 内容:身体計測、発育等の育児相談 | |
| ふたごの会 | 11月11日(月) | 新川保健センター | 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19日(火) | 西枇杷島保健センター | 午前9時45分～10時 | ごっくん編(主に生後5・6か月の食事) 【終了予定】午前11時 | |
| 乳幼児健診 | 4か月児 | 11月 7日(木) | 新川保健センター | 午前9時15分～9時55分 | R1年7月生 11/7は1日～15日生 11/14は16日～末日生 |
| | | 11月14日(木) | 春日保健センター | 午前9時15分～9時45分 | |
| | 10か月児 | 11月14日(木) | 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | H30年12月生 ※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 | 11月 1日(金) | 清洲保健センター | 午後1時15分～1時45分 | 11/1はH30年3月14日～31日生 12/3はH30年4月1日～17日生 持ち物:母子健康手帳・問診表・歯ブラシ・タオル |
| 12月 3日(火) | | 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | | |
| 3歳児 | 11月 7日(木) | 新川保健センター | 午後1時15分～1時55分 | 11/7はH28年9月20日～10月10日生 11/18はH28年10月11日～31日生 持ち物:母子健康手帳・問診表・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18日(月) | 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | | |
| 2歳児相談歯ぐい健診 | 11月21日(木) | 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 | H29年10月生 持ち物: 母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル | |
| 2歳6か月児歯なマル健診 | 11月21日(木) | 春日保健センター | 午前9時15分～9時45分 | H29年4月生 | |
| むし歯予防教室 | 11月26日(火) | 春日保健センター | 午後3時15分～4時 | H25年4月2日～ H28年4月1日生 持ち物: 母子健康手帳・歯ブラシ・タオル | |
| | 11月28日(木) | 新川保健センター | | | |
| 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かかりつけ医に確認し、健康推進課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。

| 課 | 名称 | 実施日 | 会場 | 実施時間 | 対象・詳細 |
|-------------|---|---|---------------------------------------|---|--|
| 健康推進課 | ☎個別がん検診 | | 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 | 12月末 (診療最終日) まで | 指定医療機関 | 医療機関に 直接予約してください。 | 健診当日、清須市国民健康保険の被保険者の方で 今年度40歳を迎える方から健診当日74歳の方 詳細は「清須市国保特定健診」(広報清須4月号折込) 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7月上旬に送付した後期高齢者健診受診券同封案内 又は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 | 診療時間内 | H31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 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 | 11月19日(火) | 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 |
| | ☎心の健康相談 | 11月15日(金) | 西枇杷島 保健センター | 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 | 心の健康やひきこもりに関する個別相談【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 |
| 風しんの追加的対策事業 | 令和元年度の対象者は、昭和47年4月2日～54年4月1日の間に生まれた男性です。 転入された方は健康推進課窓口にご本人確認できるものと印章、転入前の市区町村発行のクーポン券を持参しお越しください。 | | | | |
| 高齢福祉課 | やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」 | 11月 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: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 「口腔・嚥下と介護予防」 ～健やかな生活とお口の健康について～ | 11月28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:学校法人佑愛学園理事 中島俊朗歯学博士 申込開始は11月5日(火)から ※詳細は19ページをご覧ください。 |

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

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

