

※新川保健センターは、新川福祉センター内にあります。  
西枇杷島保健センターは、にしびさわやかプラザ内にあります。  
春日保健センターは、春日老人福祉センター内にあります。



# 個別女性がん検診はお済みですか？

■問合せ 健康推進課(北館2階)

乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上の方が対象です。期限は、12月末までで指定医療機関で受診することができます。ただし、集団検診(今年度)などですでに受診された方を除きます。子宮がんや乳がんの予防や早期発見をしましょう。

〈市の検診を受けて乳がんが見つかった方がいます〉

年度	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代	計
平成28年度	0人	1人	3人	2人	1人	7人
平成29年度	0人	2人	1人	1人	2人	6人
平成30年度	0人	3人	2人	1人	2人	8人



## セルフチェックで乳がんの早期発見をしましょう

月経前は避け、月経が始まって1週間くらいの間に検査しましょう。閉経した人は毎月「日」を決めて検査しましょう。普段から自分の乳房を診ていると、早く変化に気づくことができます。

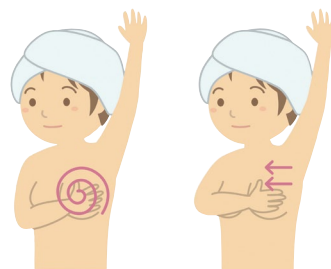
### 乳がんの自覚症状は・・・

- 乳房にしこりがある ○乳房にひきつれ、くぼみがある ○乳首を押すと血性の分泌液が出る
- 乳首にただれや変形がある ○脇の下にグリグリがある

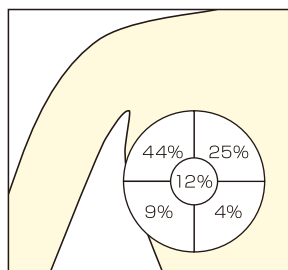
“おやっ”と思ったら乳腺外来へ!!

## ○視診・・・お風呂上りなどに見てみましょう!

- ①両腕を下げた状態
- ②両腕を上げた状態
- ①②の両方の状態で左右の乳房の形に大きな違いは無いか、向きは同じか、くぼみやひきつれがないか、乳首のへこみや湿疹やただれがないか、よく見てみましょう。



## ○触診・・・入浴時や寝る前に触ってみましょう!



「乳がんのできやすいところ」

- ①腕を上げて
  - ②腕を下げて
  - ③脇の下を調べる
  - ④左右の乳首を軽くつまむ
- ①②の両方の状態で人さし指、中指、薬指の3本をのばしたまま、指先の腹で感じ取るようにします。指先でつまむように調べると、異常がなくても「しこり」のように感じてしまいますので、必ず指の腹で乳房を軽く圧迫しながら、全体を触ります。
- ③脇の下に3本指を差し入れ、指先を胸壁にそってゆっくり滑らし、リンパ節の腫れがないか調べます。
- ④乳首を軽くつまんで、血や膿が出ないか調べます。

## クーポン券をご利用ください

今年度、4月1日現在で満20歳(平成10年4月2日～平成11年4月1日生)の方に子宮頸がん検診の、満40歳(昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生)の方に乳がん検診のクーポン券をお送りしています。

詳しくは、健康推進課までお問い合わせください。



《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:妊娠届出書、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)	12月 9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	
☎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	12月 7日(土)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	妊婦とその夫【終了予定】午前11時30分 テーマ「夫婦ではじめる子育て」	
☎母乳・卒乳相談	12月 9日(月)	春日保健センター	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12月2日(月)から	
乳幼児健康相談	12月 9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、発育等の育児相談	
ふたごの会	12月 9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	12月17日(火)	清洲保健センター	午前9時45分～10時	もぐもぐ編(主に生後7・8か月の食事) 【終了予定】午前11時	
乳幼児健診	4か月児	12月12日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R1年8月生 12/12は1日～15日生 12/19は16日～末日生
		12月19日(木)	新川保健センター	午前9時15分～9時55分	
	10か月児	12月12日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H31年1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(はんこ)をご持参し、申請してください。
		12月 3日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	
1歳6か月児	12月19日(木)	新川保健センター	午後1時15分～1時55分	12/3はH30年4月1日～17日生 12/19はH30年4月18日～H30年5月10日生 1/22はH30年5月11日～31日生 持ち物:歯ブラシ・タオル	
	1月22日(水)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分		
	12月10日(火)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分		
3歳児	12月10日(火)	清洲保健センター	午後1時15分～1時45分	対象はH28年11月1日～25日生 持ち物:歯ブラシ、タオル ※目と耳の検査を事前実施してください。 ※当日会場で尿検査をします。	
2歳児相談つばい健診	12月 5日(木)	新川保健センター	午後1時15分～1時55分	H29年11月生	持ち物: 歯ブラシ・タオル
2歳6か月児歯なマル健診			午前9時15分～9時55分	H29年5月生	
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	12月まで (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。※今年度、節目年齢がん検診対象の方はクーポン券を送付しています。ぜひご利用ください。
	☎節目年齢がん検診				
	☎市国民健康保険 特定健診	12月まで (診療最終日)	市内指定医療機関	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「清須市国民健康保険特定健診」(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				
	☎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 ☎食事なんでも相談室	12月11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
	☎心の健康相談	12月13日(金)	市役所北館2階	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	
風しん抗体検査・ 第5期定期接種	令和元年度の対象者は、昭和47年4月2日～54年4月1日まで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(はんこ)、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!」	12月 6日(金) 13日(金) 20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

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、ランドメゾン小田井、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