

※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。



## 《冬の健康講座のご案内》

# ひきこもり 経験者による こころの声 聞いてみませんか ～ひきこもり学習会～



こころの声に耳を傾けて聴くことは大切なことです。こころが落ち着いていると、余裕を持って周りの人と接することができます。今回の講師の先生は実際にひきこもりを経験され、現在は支援者として関わっています。ひきこもり経験者の生の声を聴き、思いを深めていきましょう。

**と き** 2月17日(月) 午後1時30分～3時 **と ころ** 春日保健センター 大集会室  
**対 象** 市内にお住まい又はお勤めの方 **講 師** 一般財団法人若者支援事業団 代表理事 菅沼和司氏  
**費 用** 無料 **申 込** 健康推進課で随時行っています。(☎052-400-2911)



眠れない日が続くとき、こころがづらいとき…

### 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、愛知県又は市ホームページをご覧ください。

## 2月は『風しんゼロ月間』～先天性風しん症候群を防ぐために～



### 先天性風しん症候群とは?

妊娠初期に妊婦が風しんに罹患し、胎児が感染すると、先天性心疾患、難聴、白内障といった障がいを引き起こしてしまふことがあります。

### 予防のために、抗体検査と予防接種を

現在、予防接種の機会がなかった昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性を対象にクーポン券を郵送し、風しん抗体検査と予防接種を実施しています。  
※抗体検査を受けて、基準値より低かった方は、早めに予防接種を受けましょう。  
※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの方は、5月ごろ発送予定です。



風しんの追加的対策  
(厚生労働省)

## 子育て世代包括支援センターだより

### ～妊娠から出産、子育てまで切れ目ないサポートをするために～

子育て世代包括支援センターでは、妊娠前から出産・子育て期までお母さんやお子さんの成長に合わせて、相談支援を行っています。

相談は、月～金曜日(祝日、年末年始を除く。)午前8時30分～午後5時です。

来所での相談は事前にご連絡ください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)



●不燃ごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…第1・3水曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…第1・3土曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…第2・4水曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…第2・4水曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…第1・3土曜日

《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、子育て日記で「予防接種・健診」の管理ができますので、ご利用ください。

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)	2月 4日(火)	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	2月25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 【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	2月 4日(火)	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) 申込受付中	
乳幼児健康相談	2月 4日(火)	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	2月 4日(火)	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	2月25日(火)	清洲保健センター	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	2月 6日(木) 2月20日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R1年10月生 2/6は1日～15日生 2/20は16日～未日生
	10か月児	2月20日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	R1年3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。
	1歳6か月児	2月 6日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	2/6はH30年6月1日～23日生 3/10はH30年6月24日～7月15日生 持ち物:歯ブラシ・タオル
		3月10日(火)	清洲保健センター		
3歳児	2月27日(木) 3月 3日(火)	清洲保健センター 春日保健センター	午後1時15分～1時45分	2/27はH29年1月1日～20日生 3/3はH29年1月21日～2月11日生 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。	
2歳児相談歯ぐい健診	2月13日(木)	新川保健センター	午後1時15分～1時55分	H30年1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7月生	
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	☎節日年齢歯科健診	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	2月19日(水)	新川保健センター	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	2月28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	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てください。			
	やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」	2月 7日(金) 14日(金) 21日(金) 28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
	☎シニアのための 体力測定会	2月27日(木) 3月 3日(火)	清洲総合 福祉センター にしび さわやかプラザ	午後1時30分～4時	内容:身体機能測定、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 申込開始:2月5日(水) 定員:各回30名 持ち物などの詳細はP.23をご覧ください

『こころのストレス』チェックしてみませんか?チェックはとっても簡単です!

- ご利用方法は、市ホームページもしくは、「清須市 こころの体温計」で検索するか、二次元コードからご利用いただけます。
- 本人のストレス度・落ち込み度のチェックや、大切な方の心の健康状態、産後の心の状態などをチェックできます。

