

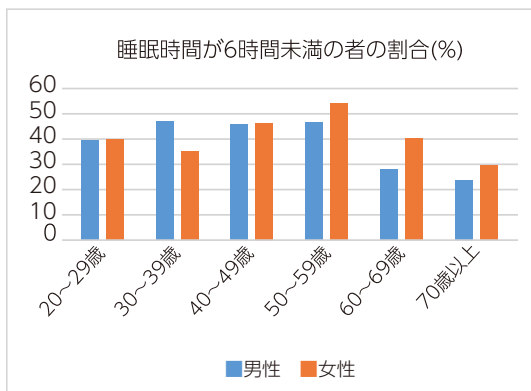
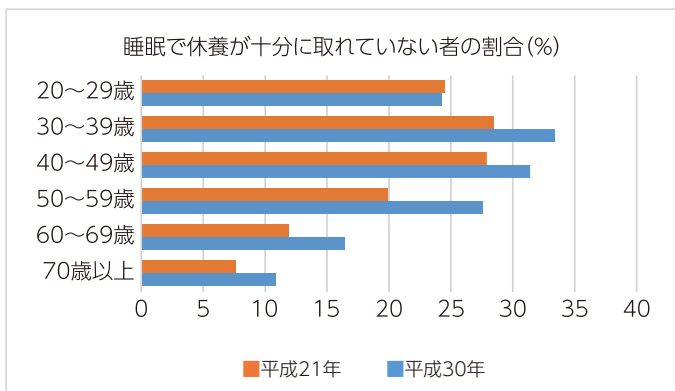


## 「眠れていますか」を合言葉に、十分な睡眠をとりましょう ～睡眠による休養をとれていない人が増加しています～

日本はトップクラスの「眠れていない国」です。厚生労働省の平成30年国民健康・栄養調査によると、調査開始の平成21年度から「睡眠で休養が取れていない者」が年々増加しています。健康日本21 清須計画(第2次)では17%以下にすることを目標としています。

また、睡眠時間が6時間未満の者の割合は、20～50歳代では30%を超えています。睡眠時間は7～9時間が適切だといわれています。経済協力機構(OECD)による睡眠時間の調査では、調査した33カ国中、日本の平均睡眠時間は最下位でした。

十分な睡眠は、心身の健康を維持するだけでなく、うつ病などのこころの病気の予防にもなります。



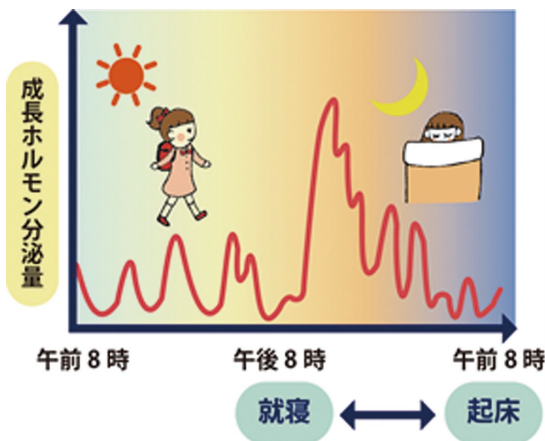
### ～睡眠と健康の関係～ダイエットにも影響する!?

健康の3大要素は「運動」「栄養」「睡眠」といわれているように、睡眠は健康にとって欠かせません。アメリカ・コロンビア大学の「睡眠と肥満の関係」についての研究では、「1日の睡眠時間が平均7～9時間の人と比べると、4時間以下しか眠らない人は、73%が肥満になりやすい」と報じられています。



## 知っていますか? テレビやゲームの睡眠への影響 ～小学生に必要な睡眠時間は9～10時間です～

### 成長ホルモン・メラトニンの分泌



※成長ホルモンは背が伸びる、骨や体をつくるホルモン。  
※メラトニンは身体の成熟をコントロールするホルモン。

### 【睡眠による効果】

- ◆学習能力や運動能力が上がります。
- ◆自己肯定感が高くなります。
  - ・自分のことが好き
  - ・相手を思いやる
  - ・イライラする感じが少なくなる
- ◆こころと体が健康になります。
  - ・骨(身長)が伸びる
  - ・疲れがとれる
  - ・便秘や体重増加の予防になる

### 【早寝・早起きをしよう】

- ・テレビ、スマホは寝る1時間前までに終えましょう
- ・夜10時には布団に入る
- ・朝は7時までに起きる
- ・朝の光を浴びる
- ・朝ご飯を食べる



《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)	3月16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	3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	3月16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3月9日(月)から
乳幼児健康相談	3月16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	3月16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	3月 4日(水)	西枇杷島保健センター	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	3月12日(木) 春日保健センター 3月19日(木) 新川保健センター	午前9時15分～9時45分 午前9時15分～9時55分	H31年11月生 3/12は1日～15日生 3/19は16日～末日生
	10か月児	3月12日(木) 春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H31年4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	3月10日(火) 清洲保健センター 3月17日(火) 春日保健センター	午後1時15分～1時45分	3/10はH30年6月24日～7月15日生 3/17はH30年7月16日～31日生 持ち物:歯ブラシ・タオル
	3歳児	3月 3日(火) 春日保健センター 3月19日(木) 新川保健センター	午後1時15分～1時45分 午後1時15分～1時55分	3/3はH29年1月21日～2月11日生 3/19はH29年2月12日～28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	3月 5日(木) 春日保健センター		午後1時15分～1時45分	H30年2月生
2歳6か月児歯なマル健診			午前9時15分～9時45分	H29年8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】かかりつけ医に協力医療機関であるかを確認し、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	3月11日(水)	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	3月19日(木) 3月27日(金)	市役所北館 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: 医師、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!」	3月 6日(金) 13日(金) 27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

●3月は大腸がん啓発月間です。40歳以上の方は1年に1回、大腸がん検診を受けましょう。

進行するまでほとんど自覚症状がありません。

早期発見・早期治療で95%以上が治ります。

自宅ではじめる簡単な便潜血検査2日分とって提出するだけ

●日本で死亡数が多いがん (2017年死亡数)

性別	1位	2位	3位
男性	肺 (53,002人)	胃 (29,745人)	大腸 (27,334人)
女性	大腸 (23,347人)	肺 (21,118人)	膵臓 (16,823人)

※広報清須4月号で令和2年度の検診をご案内します。

新川地区●可燃ごみ収集■坂町、東町、中河原、下河原…毎週火・金曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江(名鉄津島線より南側)…毎週火・金曜日■外町、寺野(花園・元町・郷前)、鍋片、助七(一丁目・二丁目)…毎週月・木曜日■豊町、西堀江(名鉄津島線より北側)…毎週月・木曜日■寺野(花笠・美鈴・池端)、助七(五反田・東山中・芳花・美里)、阿原…毎週火・金曜日