

## 新型コロナウイルス感染症対策のための「新しい生活様式」

### ○基本的感染対策

感染防止の3つの基本 ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- ☐ 人との間隔は、**できるだけ2m(最低1m)** 空ける。 ☐ 遊びにいくなら**屋内より屋外**を選ぶ。
  - ☐ 会話をする際は、可能な限り**真正面を避ける**。
  - ☐ 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、**症状がなくてもマスク**を着用する。
  - ☐ 家に帰ったらまず**手や顔を洗う**。できるだけすぐに着替える、シャワーも浴びる。
  - ☐ **手洗いは30秒程度**かけて**水と石けん**で**丁寧に**洗う。(手指消毒薬の使用も可)
- ※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

### ○移動に関する感染対策

- ☐ 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。 ☐ 地域の感染状況に注意する。

※厚生労働省ホームページにさらに詳しく掲載されています。

## 新型コロナウイルスに負けずに、自宅で心身ともに健康に過ごしましょう!

家庭内でできる**気分転換**をするとともに、**規則正しい生活**を心がけましょう!

### 【お子さん】

できるだけ子どもを一人にせず、**安心感・安全感**を与えましょう。  
抱っこや痛いところをさするなど、スキンシップを増やしましょう。  
赤ちゃん返り・依存・わがままなどが現れます。受け止めてあげましょう。



### 【妊婦の方】

肺炎にかかった場合に重症化する可能性があります。人混みを避け、こまめに手を洗うなど日々の健康管理を徹底しましょう。  
①密閉空間、②密集場所、③密接場面、という3つの「密」が同時に重なるような場所は避けましょう。



### 【高齢の方】

動かないことで体力が落ちると、感染症にかかった場合に重症化しやすい傾向があります。体力が落ちないように**食事・運動**に気を付けましょう。



### 【在宅勤務の方】

仕事の時間、休憩する時間など、取り入れていきましょう。好きなことをしてストレスを解消しましょう。



咲かそうよ 笑顔の花を 歯みがきで ~6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です~



第一印象は何で決まりますか??

1位 口元

2位 雰囲気

3位 服装

好感度をあげるには  
まず口元から!?

歯を1日2回以上磨いて日頃から歯周病やむし歯の予防をしましょう。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

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**



# 健康づくりに取り組んで おトクと健康を 手に入れる

## ～令和2年度は、禁煙がおススメ!～

# きよす健康マイレージ

### ステップ①

あなたの健康づくり目標を決めて、実践!(1日1ポイント)



禁煙にチャレンジしたら、  
さらに嬉しい特典が!

### ステップ②

30ポイントためて健康推進課  
窓口で“まいか”と交換!

愛知県内に1,200店舗以上ある  
“まいか協力店”で、割引などの  
サービスが受けられます。  
詳しくは二次元バー  
コードでご確認ください。



### こんな人におすすめ!

「4月から職場も飲食店も禁煙になった  
からそろそろタバコもやめなきゃ…」  
「健康づくりのために何もしていない。  
このままでよいのかな…」  
「ダイエットを続けるためにがんばった  
自分へのご褒美があるといいな…」

《対象者》 市内にお住まい、お勤め又は通学の方  
《ポイント貯める期間》 令和2年4月1日(水)～令和3年2月26日(金)  
《まいか引換え期間》 令和2年5月7日(木)～令和3年2月26日(金)



■問合せ 健康推進課(北館2階)

- キリトリ -

## きよす健康マイレージ チャレンジシート

お名前【 】 性別【男・女】 年齢【 】 歳

### チャレンジシートの記入について

- 健康づくり目標に○をし、取り組んだ日を記入する。
- 30ポイントたまったら、清須市役所 北館2階 健康推進課窓口で“まいか”と交換する。



### 健康づくり目標 ※取り組む項目に○をつけてください

ラジオ体操をする ウォーキング 禁煙にチャレンジ  
塩分に気をつける バランスよく食べる  
その他( )

| 取り組んだ日を記入<br>〈例〉<br>7/20 | 1ポイント | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10     |
|--------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|--------|
|                          | /     | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /      |
|                          | 11    | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20     |
|                          | /     | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /      |
|                          | 21    | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30ポイント |
|                          | /     | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /  | /      |
|                          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |        |
|                          |       |    |    |    |    |    |    |    |    |        |

「きよす健康マイレージ」事業の推進のため、アンケートにご協力をお願いします。

今回、この事業に取り組んだ理由はなんですか。記号に○をつけてください。【複数回答可】

- A 健康づくりのきっかけになったから B 健康づくりを継続したかったから  
C “まいか”がもらえるから D 登録時に粗品がもらえるから  
E その他( )

ご協力ありがとうございました

※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。

下記保健事業にお越しの際は、ご自宅で**体温の測定**をお願いします。**風邪の症状や37.5度以上の場合は参加できません**ので、ご理解とご協力をお願いします。  
新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、事業を中止・変更する場合があります。緊急事態宣言解除後に、順次、事業を再開します。市ホームページ又はキヨスマでご確認いただくか、担当課までお問い合わせください。延期となった乳幼児健診の対象者については、改めてお知らせをします。



《母子保健事業》は申込が必要です。詳細は、「令和2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。

★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        | 受付時間            | 対象・詳細                                                    |                                                                                                                                       |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|-----------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 母子健康手帳交付     |                                                                                                                                                           | 随時(平日)                    | 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 |                                                                                                                                       |
| 助産師相談        |                                                                                                                                                           | 6月15日(月)                  | 春日保健センター   | 午前9時30分～10時30分  | 個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など)<br>【終了予定】午前11時                         |                                                                                                                                       |
| 妊産婦こころの相談    |                                                                                                                                                           | 《成人保健事業》「心の健康相談」をご参照ください。 |            |                 |                                                          |                                                                                                                                       |
| パパママ教室       |                                                                                                                                                           | 6月13日(土)                  | 西枇杷島保健センター | 午後9時45分～10時     | 妊婦とその夫 テーマ「夫婦ではじめる子育て」<br>【終了予定】正午                       |                                                                                                                                       |
| 乳幼児健康相談      |                                                                                                                                                           | 6月15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 発育等の育児相談、身体計測                                    |                                                                                                                                       |
| ふたごの会        |                                                                                                                                                           | 6月15日(月)                  | 春日保健センター   | 午前9時30分～10時     | 多胎児をもつ保護者、多胎の妊婦<br>【終了予定】午前11時                           |                                                                                                                                       |
| 離乳食講習会       | ごっくん編                                                                                                                                                     | 6月23日(火)                  | 清洲保健センター   | 午前9時45分～10時     | 主に生後5・6か月の食事の話と試食【終了予定】午前11時                             |                                                                                                                                       |
|              | もぐもぐ編                                                                                                                                                     | 6月15日(月)                  | 春日保健センター   | 午前9時30分～9時45分   | 生後7・8か月の食事の話【終了時間】午前10時15分                               |                                                                                                                                       |
| 乳幼児健診        | 4か月児                                                                                                                                                      |                           | 6月18日(木)   | 西枇杷島保健センター      | 午前9時15分～9時45分                                            | R2年2月生まれ 6/18は1日～15日生<br>6/25は16日～未日生                                                                                                 |
|              |                                                                                                                                                           |                           | 6月25日(木)   | 春日保健センター        |                                                          |                                                                                                                                       |
|              | 10か月児                                                                                                                                                     |                           | 6月18日(木)   | 西枇杷島保健センター      | 午後1時15分～1時45分                                            | R1年7月生まれ<br>※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     |                 | 6月17日(水)                                                 | 清洲保健センター                                                                                                                              |
|              | 6月25日(木)                                                                                                                                                  | 春日保健センター                  |            |                 |                                                          |                                                                                                                                       |
|              | 3歳児                                                                                                                                                       |                           | 6月 2日(火)   | 新川保健センター        | 午後1時15分～1時45分                                            | H29年5月・6月生まれ 6/2は5月1日～15日生<br>6/23は5月16日～25日生<br>7/2は5月26日～6月9日生<br>持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル<br>※目と耳の検査を事前に実施してください。<br>※当日会場で尿検査をします。 |
|              |                                                                                                                                                           |                           | 6月23日(火)   | 清洲保健センター        |                                                          |                                                                                                                                       |
|              |                                                                                                                                                           |                           | 7月 2日(木)   | 西枇杷島保健センター      |                                                          |                                                                                                                                       |
| 2歳児相談歯っぴい健診  |                                                                                                                                                           | 6月11日(木)                  | 西枇杷島保健センター | 午後1時15分～1時45分   | H30年5月生まれ                                                | 持ち物:母子健康手帳・問診票<br>歯ブラシ・タオル                                                                                                            |
| 2歳6か月児歯なマル健診 |                                                                                                                                                           | 6月11日(木)                  |            | 午前9時15分～9時45分   | H29年11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。<br>【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<br>【方法】協力医療機関であるかをかかりつけ医に確認し、健康推進課[市役所(北館2階)]へ申請後接種してください。 |                           |            |                 |                                                          |                                                                                                                                       |

★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[市役所(北館2階)]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 | 女性がん検診・骨粗しょう症検診の集団検診                       | 申込・検診日程などの詳細は7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                                           | 令和2年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方 医療機関に要予約 健康保険証持参 自己負担金1,000円(70歳以上は無料) 自己負担金免除については令和2年度清須市成人保健事業年間日程表をご覧ください。 |
|       | 市民健康相談<br>管理栄養士による<br>食事なんでも相談<br>禁煙サポート相談 | 6月22日(月)                                                                        | 新川保健センター                                 | 午後1時30分～3時                                      | 血圧測定、尿検査、健康に関する個別相談<br>離乳食、介護食などの食事に関する個別相談<br>禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談<br>禁煙サポートや禁煙外来のご案内 担当:保健師、管理栄養士                   |
|       | 心の健康相談                                     | 6月12日(金)                                                                        | 市役所北館                                    | 午後1時30分～2時20分<br>午後2時30分～3時20分<br>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】<br>ご本人以外からの相談も可 要予約<br>担当:臨床心理士                                                                    |
|       | やろまいか教室<br>「いっぺん体操やろまいか!」                  | 6月12日(金)<br>19日(金)<br>26日(金)<br>6月 2日(火)<br>9日(火)<br>16日(火)<br>23日(火)<br>30日(火) | アルコ清洲<br>体育棟2階<br>メインホール<br>西枇杷島会館<br>2階 | 午後1時30分～2時30分                                   | 対象:概ね65歳以上の市内在住者<br>内容:体操<br>講師:スポーツクラブブインストラクター<br>費用:無料 申込不要<br>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、グランドメゾン小田井、十軒町、新十軒町、橘詰町、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





# 集団検(健)診から移行し、個別検(健)診が始まります。

新型コロナウイルス感染症の影響により、女性がん検診以外の集団検(健)診は、個別検(健)診へ変更しました。市民がん検診の集団検診実施の可否は、今後の感染状況により判断します。実施する場合は、広報清須又は市ホームページでご案内します。

個別検(健)診につきましては、医療機関により、予約者数の制限や、検(健)診期間の変更などがありますので、**直接医療機関に相談し、ご予約ください**。受診時は、自宅で体温を測定し、マスクの着用をお願いします。発熱・体のだるさ・息苦しさなどの症状がある時は、受診は控えてください。なお新型コロナウイルス感染症に係る**緊急事態宣言が発令中であれば中止**となります。

※清須市国民健康保険にご加入の方、後期高齢者医療保険にご加入の方には、個別に特定健診・後期高齢者健診の受診券を郵送します。**後期高齢者健診の開始時期については、広報清須7月号でご案内します。**

個別がん検診・清須市国保特定健診の開始時期については以下の表をご覧ください。

| 指定医療機関名      | 電話番号             | がん検診                |                       |                        |               |                       |                              |                 | 特定<br>健診 | がん検診<br>特定健診<br>期間<br>(12月末まで) |
|--------------|------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|---------------|-----------------------|------------------------------|-----------------|----------|--------------------------------|
|              |                  | 胸部                  | 胃★1                   |                        | 大腸            | 子宮★2                  |                              | 乳<br>★3         |          |                                |
|              |                  | X線<br>300円<br>16歳以上 | X線<br>1,000円<br>40歳以上 | 内視鏡<br>3,500円<br>50歳以上 | 400円<br>40歳以上 | 頸部<br>1,000円<br>20歳以上 | 体部<br>1,100円<br>医師が<br>認めた場合 | 1,200円<br>40歳以上 |          |                                |
| 西<br>枇杷<br>島 | 石 原 医 院          | 501-5131            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 7/2(木)~12月                     |
|              | 遠藤外科・整形外科        | 502-8841            | ○                     |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | 尾 関 医 院          | 501-5121            | ○                     | ○                      | ○             |                       |                              |                 | ○        | 7/21(火)~12月                    |
|              | はなさきクリニック        | 503-4159            | ○                     |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | 堀 田 ク リ ニ ッ ク    | 502-4435            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 8/3(月)~12月                     |
| 清<br>洲       | このはなファミリークリニック   | 325-7596            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | すずきホームクリニック      | 409-3800            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 7/21(火)~12月                    |
|              | まへの内科クリニック       | 401-2600            |                       |                        |               |                       |                              |                 | ○        | 7/21(火)~12月                    |
|              | 水 田 医 院          | 400-3059            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | ゆうあいリハビリクリニック    | 401-1611            | ○                     |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
| 新<br>川       | 小 川 医 院          | 400-6173            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | き と う 医 院        | 400-7211            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | き よ す ク リ ニ ッ ク  | 409-8585            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 7/1(水)~12月                     |
|              | しんかわクリニック(旧新川病院) | 400-2711            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | 須ヶ口クリニック         | 400-5281            | ○                     |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
| 春<br>日       | 三 輪 医 院          | 400-2057            | ○                     | ○                      | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | 五条川リハビリテーション病院   | 401-7272            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 医療機関へお尋ねください。                  |
|              | 丹 羽 医 院          | 400-3163            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | はるひ呼吸器病院         | 400-7111            | ○                     | ○                      | ○             |                       |                              |                 | ○        | 6/15(月)~12月                    |
|              | 溝 口 ク リ ニ ッ ク    | 409-0777            |                       |                        | ○             |                       |                              |                 | ○        | 7/21(火)~12月                    |
| 市<br>外       | ゆたかクリニック         | 408-0171            | ○                     | ○                      | ○             |                       |                              |                 | ○        | 7/1(水)~12月                     |
|              | 済衆館病院健診・ドックセンター  | 0568-58-1535        | ○                     | ○                      |               |                       |                              | ○               | ○        | 7/21(火)~12月<br>(9月からの可能性大)     |
|              | 小 林 産 婦 人 科      | 0568-22-3320        |                       |                        |               | ○                     | ○                            |                 |          | 6/15(月)~12月                    |
|              | 藤の花レディースクリニック    | 0568-23-8008        |                       |                        |               | ○                     | ○                            |                 |          | 6/15(月)~12月                    |
|              | セブンベルクリニック       | 0587-33-7877        |                       |                        |               | ○                     | ○                            | ○               |          | 6/15(月)~12月                    |
|              | 名 鉄 病 院          | 052-551-6121        | ○                     |                        |               | ○                     | ○                            |                 |          | 6/15(月)~12月                    |
|              | はやしクリニック         | 052-571-7976        | ○                     |                        | ○             | ○                     | ○                            | ○               |          | 6/15(月)~12月                    |
|              | ひまわりクリニック        | 052-571-0801        |                       | ○                      | ○             |                       |                              | ○               |          | 7/21(火)~12月                    |
|              | 名古屋東栄クリニック       | 052-201-1111        | ○                     | ○                      |               | ○                     | ○                            | ○               |          | 6/15(月)~12月                    |
|              | 愛知健康増進財団         | 052-951-3331        |                       | ○                      |               | ○                     |                              | ○               |          | 6/15(月)~12月                    |
|              | 国際セントラルクリニック     | 052-561-0633        |                       |                        |               | ○                     | ○                            | ○               |          | 6/15(月)~12月                    |

※がん検診の費用について：令和2年度に限り、集団検診の金額で個別検診を受けていただけます。【費用免除の方】①満70歳以上、②生活保護世帯、③市・県民税非課税世帯、④障がい者及び精神障がい者医療費受給者証をお持ちの方、⑤後期高齢者福祉医療費受給者証をお持ちの方65~69歳の方。②及び③に該当する方は受診日の10日前までに健康推進課に申請が必要です。④及び⑤に該当する方は、検診当日に受給者証をご持参ください。

※清須市国保特定健診の上記以外の医療機関を受診される方については、直接お問い合わせください。

★1 前年度、清須市胃内視鏡検査を受けた方は対象となりません。 ★2 月経中、妊娠中、産後1年以内の方は受診できません。

★3 妊娠中やその可能性のある方、授乳中・卒乳後1年以内の方、豊胸手術をした方、心臓ペースメーカーを使用している方は受診できません。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

●不燃ごみ収集■丸の内、下本町、中本町、竹屋町、上本町、田中町(JRより南側)…毎月第2・4水曜日■朝日、伊勢町(JRより北側)、一場…毎月第2・4土曜日■田中町(JRより北側)、西田中・弁天…毎月第1・3土曜日■伊勢町(JRより南側)、西市場一〜五丁目、永安寺、神明町、西市場住宅、廻間、西清洲、土田、土田住宅、上条、新清洲一〜六丁目…毎月2・4水曜日