

「食と健康」
について学び
家庭・地域で
活かす!

「料理が好き♡家族の健康を守りたい!地域で誰かの役に立ちたい!」

そんな方におススメ!ヘルスマイト講座



9月25日(金)から

【全10回コース】



- 【ところ】 にしびさわやかプラザ 1階 栄養指導室
※第2回のみ、清須市役所 南館で行います。
- 【対象】 清須市在住で20~70歳程度の男女
※講座を受講後、ご希望により、市内で“食と健康の講座”の開催などを行うヘルスマイト(清須市食生活改善推進員)の活動ができます。
- 【定員】 20名(先着順)
- 【講師】 医師、管理栄養士、保健師、歯科衛生士など
- 【費用】 3,300円(テキスト、食品成分表、調理実習代)
- 【申込】 7月6日(月)~9月1日(火)の平日に電話又は窓口でお申し込みください。



♪現在、活躍中の

ヘルスマイトさんたちの声♪



料理や栄養のことが分かるだけでなく、いろんな人とつながることができて楽しいですよ♪

中学校での出前講座はやりがいがあります!

正しく学んで自信をもって健康づくりに取り組みたくて講座を受けました。



清須市食生活改善推進協議会は
これまでの活動が評価され、令和元年度
厚生労働大臣表彰を受賞しました!



講座のスケジュール

回	日時	テーマ	回	日時	テーマ
1	9月25日(金) 午前9時30分~11時30分	「このままでは危険!? あなたの食生活」	6	12月4日(金) 午前9時30分~11時30分	「今どきの離乳食と 子どもの食事」
2	10月14日(水) 午後2時~3時30分	「正しく知ろう! 気になる生活習慣病の 最新情報」	7	12月16日(水) 午前9時30分~午後1時30分	「こんなに簡単! 毎日の献立作り」
3	10月22日(木) 午前9時30分~11時30分	「運動不足の 人におすすめ! プラス10の運動」	8	1月20日(水) 午前9時30分~午後1時30分	「メタボから 家族を救え!」
4	11月6日(金) 午前9時30分~11時30分	「知らないで損!食品の 表示」「あなたの手洗い、 それで大丈夫?」	9	1月28日(木) 午前9時30分~11時30分	「いつまでも若々しくい たいあなたへ おすすめの運動」
5	11月20日(金) 午前9時30分~午後1時30分	「いまさら聞けない? 調理の基本」	10	2月24日(水) 午前9時30分~午後1時30分	「お口の健康」「自分たち で作ったレシピで調理し よう!」

※日程・内容は都合により変更となる場合があります。

お詫びと訂正

6月末に発送しました「清須市国保特定健診の受診券」について誤りがありました。

お詫びし訂正いたします。

堀田クリニック 受診期間 【誤】8月3日(月)~12月 ➡ 【正】8月3日(月)~10月

※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。

ご自宅で**体温の測定**をお願いします。**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。なお、マスクの着用をお願いします。
また、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。市ホームページ、キヨスマ又は担当課でご確認ください。

《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。担当課は健康推進課です。
◎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。

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		7月 8日(水) 8月 3日(月)	西枇杷島保健センター 新川保健センター	午前9時30分～10時30分	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 申込開始は実施日の1週間前から		
妊産婦こころの相談		下記の《成人保健事業》の「心の健康相談」「うつ相談」をご参照ください。					
パパママ教室		7月29日(水)	春日保健センター	午前9時45分～10時	妊婦とその夫 正午終了 テーマ「育児体験と沐浴体験」		
乳幼児健康相談		7月 8日(水) 8月 3日(月)	西枇杷島保健センター 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 予約制となりました。申込開始は実施日の1週間前から		
ふたごの会		7月 8日(水) 8月 3日(月)	西枇杷島保健センター 新川保健センター	午前9時30分～10時	多胎児をもつ保護者とその児、多胎の妊婦 午前11時終了		
離乳食 講習会	ごっくん編	7月10日(金)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	主に生後5,6か月の食事の話 午前11時終了		
	もぐもぐ編	7月 8日(水)		午前9時30分～9時45分	主に生後7,8か月の食事の話 午前10時15分終了		
乳 幼 児 健 診	4か月児		7月16日(木) 7月30日(木)	春日保健センター 西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	R2 年3月生 7/16は1日～15日生 7/30は16日～末日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル	
	10か月児		7月16日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	R1年8月生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル 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ご持参し、申請してください。	
	1歳6か月児		7月14日(火) 7月30日(木) 8月27日(木)	春日保健センター 西枇杷島保健センター 春日保健センター	午後1時15分～1時45分	7/14はH30年10月29日～11月15日生 7/30はH30年11月16日～30日生 8/27はH29年12月1日～21日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル	
	3歳児		7月 2日(木) 7月21日(火)	西枇杷島保健センター 春日保健センター	午後1時15分～1時45分	7/2はH29年5月26日～6月9日生 7/21はH29年6月10日～30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・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歳児相談歯っぴい健診		7月 9日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H30年6月生まれ	持ち物:母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル
	2歳6か月児歯のマル健診				午前9時15分～9時45分	H29年12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。 【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できない方 【方法】協力医療機関であるかの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	○申込は電話で健康推進課まで。平日の午前8時30分～午後5時　○定員に達していない日時のご案内となります。 ○検診日時は、広報清須6月号又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月末まで	指定医療機関	医療機関に直接予約してください。	対象者には受診券を送付します。
	後期高齢者健診	7月21日(火)～12月末【健診実施の場合】			7月中旬に後期高齢者健診受診券を送付します
	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) 自己負担金免除制度は令和2年度成人保健事業日程表を参照。
	市民健康相談 管理栄養士による 食事なんでも相談 禁煙サポート相談	7月13日(月)	春日保健センター	午後1時30分～3時	血圧測定、尿検査、健康に関する個別相談・離乳食、介護食などの食事に関する個別相談・禁煙をしたい方、ご家族の禁煙についての相談など　担当:保健師、管理栄養士
	うつ相談	7月15日(水)	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	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(うつ相談)　臨床心理士(心の健康相談)
	心の健康相談	7月27日(月)	市役所北館	午後3時30分～4時20分	
	風しんの追加的対策事業	○令和2年度の対象者は、昭和37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。 ○令和元年度対象で発行されたクーポンは今年度も有効です。			
高齢福祉課	やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」	7月 3日・10日・17日 31日の各金曜日 7月 7日・14日・21日 28日の各火曜日	アルコ清洲体育棟 2階メインホール 西枇杷島会館 2階	午後1時30分～2時30分	内容:体操　費用:無料　申込不要 対象:おおむね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 持ち物:タオル、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物、マスク　※自宅で検温、発熱時参加不可

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、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