



11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です

過度な飲酒を防ごう

「酒は百薬の長」「酒は天の美禄」といわれるように、お酒は日本の文化や生活の中で愛されてきました。しかし、「酒に痛む」といわれるように、不適切な飲酒や長期間の多量飲酒は、生活習慣病の悪化、依存症などの健康障害のほかに飲酒運転、暴力、虐待、自殺などさまざまな問題に密接に関連します。

あなたやその周りで、お酒の飲み方で悩んでいる方はいませんか？

先輩からのメッセージ

皆さんの身近な方は、お酒のことでお一人で悩まれたり、お困りではありませんか？

断酒会の集いで悩みごとや困りごとを共感してくれる会員・家族の方々に話していただくことで、何か暗くて長いトンネルの先に、淡い灯りが見える様になります。断酒会にみえた時には暗かった表情が、帰る時には少し明るくなり笑顔が見られる様になります。

一度、断酒会の集いにお越しくださいませんか？

尾張断酒会 佐藤正美氏

尾張断酒会 定例会のお知らせ

例会等名称	とき	ところ
春日	第2土曜日	春日公民館
清洲	第4水曜日	清洲市民センター

※本人だけではなく、どなたでも参加いただけます。

※清須市以外でも例会を行っています。尾張断酒会のホームページをご覧ください。



一人で悩まず、抱えこまず、ご相談ください

相談窓口	電話番号	受付時間	電話	面接
愛知県精神保健福祉センター	052-951-5015	平日 午前9時～正午、午後1時～4時30分	○	○ (まずはお電話でご相談ください。)
愛知県清須保健所	052-401-2100			
愛知県断酒連合会(酒害相談)	052-824-1567	毎日 午前9時～午後5時	○	○
市役所健康推進課	052-400-2911	平日 午前8時30分～午後5時	○	○



節度ある適度な飲酒

1日当たり純アルコールで男性20g、女性10g

※純アルコール20gの目安です。

1日にこれ以上飲むとアルコールの健康障害のリスクが高くなります。

医師から禁止されている方は、飲まないようにしましょう。

[アルコール度数%]



ビール
中瓶1本 500ml
[5%]

日本酒
1合 180ml
[15%]

焼酎
0.6合 110ml
[25%]

缶チューハイ
1缶 350 ml
[5%]

出典：アルコール健康医学協会

※このアルコール度数は一例です。

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。**37.5度以上の方は参加できません**。感染症予防のため、来所される際は、**同伴される方の人数を最小限**にいただき、**マスクを着用**してください。ご理解とご協力をお願いします。なお、暴風警報等の発令、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。市ホームページ又はキヨスマで確認いただくか、担当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となります。
◎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。

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
☎パパママ教室		11月17日(火)	西枇杷島保健センター	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】
☎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。			
☎助産師相談		11月10日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時30分	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 申込受付中
☎乳幼児健康相談		11月10日(火)	西枇杷島保健センター	申込みの際お伝えします	乳幼児と保護者 内容:身体計測、発育等の育児相談 申込受付中
☎ふたごの会		11月10日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～10時	多胎児を持つ保護者とその兄、多胎の妊婦【終了予定】午前11時 申込受付中
☎離乳食講習会	ごっくん編	11月18日(水)	西枇杷島保健センター	午前9時45分～10時	生後5,6か月の食事の話 【終了予定】午前10時30分
	もぐもぐ編	11月10日(火)		午前9時15分～9時30分	生後7,8か月の食事の話 【終了予定】午前10時
乳幼児健診	4か月児	11月12日(木)	西枇杷島保健センター	①午前9時15分～9時30分	R2年7月生 11/12は①1日～8日生 ②9日～15日生
		11月19日(木)	春日保健センター	②午前9時30分～9時45分	11/19は①16日～24日生 ②25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	11月19日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	R元年12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	11月12日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	11/12はH31年3月11日～31日生
		12月 2日(水)			12/2はH31年4月1日～20日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
	3歳児	11月 4日(水)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	11/4はH29年9月24日～10月11日生
		11月26日(木)	春日保健センター		11/26はH29年10月12日～31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歳児相談つばい健診	11月 5日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H30年10月生まれ
12月 3日(木)		西枇杷島保健センター	H30年11月生まれ		
2歳6か月児歯なマル健診	11月 5日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	H30年4月生まれ	
	12月 3日(木)	西枇杷島保健センター		H30年5月生まれ	
むし歯予防教室	11月18日(水)	西枇杷島保健センター	午後3時15分～4時	H26年4月2日～	フッ化物塗布
	11月24日(火)	春日保健センター		H29年4月1日生まれ	持ち物:母子健康手帳・タオル
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の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月末まで	指定医療機関	医療機関に 直接予約してください。	胃がん、胸部・肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診は、広報清須6月号18ページ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				健診当日、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74歳の方。詳細は対象者に送付した受診券(ピンク色)又は市ホームページをご覧ください。
	☎後期高齢者健診				後期高齢者医療制度の被保険者の方。詳細は対象者に送付した受診券(水色)と同封案内又は市ホーム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 管理栄養士による ☎食事なんでも相談 ☎禁煙サポート相談	11月20日(金)	春日 保健センター	午後1時30分～2時 午後2時～2時30分 午後2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 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
	☎うつ相談	11月19日(木)	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 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	11月30日(月)			
	風しん抗体検査・ 第5期定期接種	・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(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。 ・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!」 (状況により中止する場合あり)	11月6日(金)・13日(金)・ 20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 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
		11月10日(火)・ 17日(火)・24日(火)	西枇杷島会館 2階		
	市民公開講座 「高齢期の心の健康」	11月26日(木)	愛知医療学院短期大学 城北キャンパス(一階519番地)	午前9時～10時30分	内容:こころの穏やかに過ごす方法～ストレスを手放してみませんか～ 申込:11月4日(水)から※詳細はP23をご覧ください。
	認知症講演会	11月26日(木)	名古屋芸術大学アートスクエア (北名古屋文化勤労会館)	午後1時30分～3時30分 (開場午後0時45分)	内容:支える側が支えられること～認知症の母が教えてくれたこと～ チケット配布:11月6日(金)から 無料※詳細はP23をご覧ください。

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