

9月は、健康増進普及月間・食生活改善普及月間です 1に運動、2に食事、しっかり禁煙 最後にクスリ

◆運動

新型コロナウイルス感染症の流行により、体を動かす機会が減り、**体と心の健康**に悪影響を及ぼすことが指摘されています。

活動量を増やすためのポイント

幼児期

公園で遊ぶ、家の周辺を散歩するなどして、家族みんなの健康を維持しましょう。



小中高生

屋外で他の人との接触が少ない運動や家の中でテレビや動画を利用した運動を行いましょう。



18～64歳

家の掃除なども含め、生活のさまざまな場面で、体を動かす意識をしましょう。



65歳以上

座りすぎを避け、人が少ない場所での散歩、ラジオ体操などを習慣化しましょう。



参考：日本運動疫学会

※屋外で活動する場合は、水分補給や休憩も意識して行い、熱中症に注意しましょう。

◆食事

新型コロナウイルス感染症は、特定の食品や栄養素を摂ることで予防できるものではありません。主食・主菜・副菜を基本に、多様な食品を組み合わせた**バランスの良い食事**で、健康状態を良好に保つことが大切です。野菜は不足しやすいので、意識して食べましょう。

合わせて、塩分の摂りすぎにも注意しましょう。



◆禁煙

WHO (世界保健機関) は、昨年、喫煙者が新型コロナウイルスによる重篤な疾患と死亡を発症するリスクが高いことを示す科学的概要を発表しました。

「禁煙したいけれど、なかなかやめられない!」という方は、禁煙外来を利用しましょう。健康推進課では、随時、相談を受け付けています。



忘れていませんか?今年の健診・がん検診!!



コロナ下でも健診・がん検診は必要です。定期的に健診を受けている人ほど健康状態が良く、医療費が低いことが明らかになっています。

今年度の市国保特定健診、後期高齢者健診、医療機関におけるがん検診は、**12月末まで**指定医療機関で実施しています。

直接、医療機関に予約してください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)

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、グラウンドメゾン小田井、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、問屋町、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



下記保健事業にお越しの際は、ご自宅体温の測定をお願いします。**37.5度以上の場合には参加できません**ので、ご理解とご協力をお願いします。
なお、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
ご確認いただくか、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。詳細については、「令和3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。

名称	実施日	会場	受付時間	対象・詳細
母子健康手帳の交付	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 又は通知カード・身分証明できるもの【所要時間】30分程度
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	9月11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】正午 テーマ「夫婦ではじめる子育て」
助産師相談	9月13日(月)	春日 保健センター	午後1時15分～2時15分	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 持ち物:母子健康 手帳・フェイスタール 【申込開始】9月6日(月)から
乳幼児健康相談			申込の際お伝えします	乳幼児と保護者 内容:発達、ことば、発育、離乳食等 の育児相談 持ち物:母子健康手帳・フェイスタール 【申込開始】9月6日(月)から
乳児後期健康相談			午前9時15分～9時45分	R2年11月生 持ち物:母子健康手帳・10か月児健康診査問診票・バスタオル
離乳食 講習会	9月10日(金)	春日保健センター	午前9時45分～10時	主に生後5,6か月の食事の話 【終了予定】午前10時45分
			午前10時45分～11時	主に生後7,8か月の食事の話 【終了予定】午前11時30分
乳幼児健診	4か月児	西枇杷島保健センター	9月7日(火)	午後1時15分～1時45分
			9月16日(木)	午前9時15分～9時45分
	10か月児	乳児健康診査受診票(第2回)を使用した医療機関での健診となります。医療機関へ事前にご予約をお取りください。 乳児健康診査受診票(第2回)の使用期限は、1歳の誕生日前日までです。 県外での受診を希望される場合は、健康推進課へご相談ください。持ち物:母子健康手帳・乳児健康診査受診票(第2回)		
	1歳6か月児	9月2日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分
3歳児	9月16日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	9/16はH30年7月22日～8月6日生 9/28はH30年 8月7日～24日生 10/5はH30年8月25日～9月14 日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・フェ イスタール ※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。
	9月28日(火)	春日保健センター		
	10月5日(火)	春日保健センター		
2歳児相談歯づい健診	9月9日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R1年8月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票
2歳6か月児歯なマル健診		春日保健センター	午後1時15分～1時45分	H31年2月生まれ 歯ブラシ・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。申請手続は、数日要するため、余裕をもって申請してください。			

《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月まで	指定医療機関	医療機関に直接 予約してください。	肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん検診 詳細は「令和3年度成人保健事業日程表」(広報清須4月号折込)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、清須市国民健康保険の被保険者の方で今年 度40歳を迎える方から健診当日74歳の方 対象者には受診券を送付しています。
	後期高齢者健診				健診当日、後期高齢者医療制度の被保険者の方 後期 高齢者健診受診券同封案内又は市ホームページをご 覧ください。対象者には受診券を送付しています。
	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3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3年度清須市成人保健事業日程表」をご覧ください。
	市民健康相談 食事なんでも相談	9月21日(火)	市役所北館2階	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 要予約
	心の健康相談	9月27日(月)	市役所北館2階	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 臨床心理士
	風しん抗体検査・ 第5定期接種	対象の方(昭和37年4月2日～54年4月1日の間に生まれた男性)には、令和元年～2年にかけて無料クーポンを送付して います。クーポンの有効期限が令和4年2月28日まで延長となりました。紛失又は転入の方は、再発行します。ご本人 確認できるもの、転入前の市区町村発行のクーポン券(転入の方のみ)を持参し、健康推進課窓口にお越しください。			
高齢福祉課	やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」 (状況により中止する場合あり)	9月3日(金)・10日(金) 17日(金)・24日(金) 9月7日(火)・14日(火) 21日(火)・28日(火)	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

●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

行政ニュース
保健だより
教室・講座
児童子育てだより
フォトダイアリー
インフォメーション