



## 11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です お酒の問題、解決の道があります

### 「断酒会」体験談って何？

定例会では、酒害者本人が自身の飲酒時代の酒害(暴言、暴力、無断欠勤等)について語り、聴きます。これは飲酒し、家族などに与えた酒害を語り続けることで、自身が依存症者であることを忘れないようにするためです。家族・協力者は、飲酒時代に受けた酒害による精神的、身体的、金銭的な苦痛、ストレスを吐き出すことで、こころの痛み等をほんの少し軽くします。定例会は、皆さんの置かれた状況を分かち合う場所です。何はともあれ、一度、断酒会の扉をたたいてみませんか？



定例会の様子

尾張断酒会 佐藤正美

### ■酒害相談、断酒会についての問合せ 健康推進課成人保健係(北館2階)

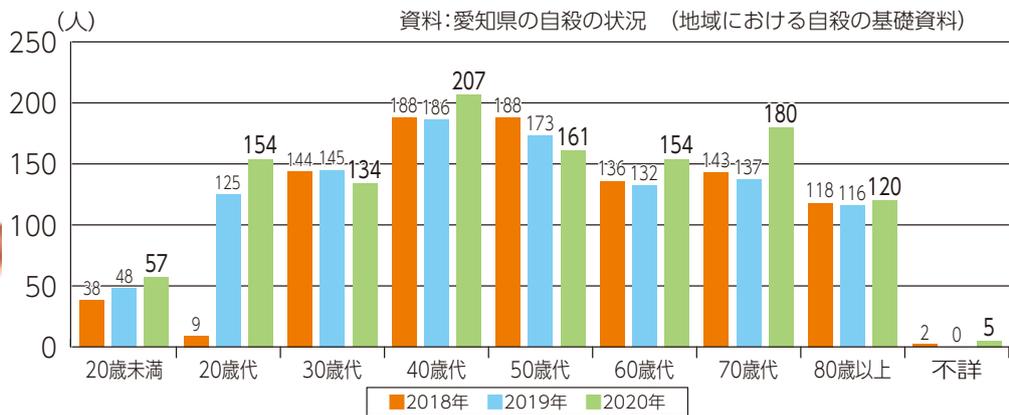
※純アルコール20gの目安です。

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。[アルコール度数%]



## 気づいて共に支え合いましょう コロナ禍で、愛知県内では自殺者数が急増しています

資料:愛知県の自殺の状況 (地域における自殺の基礎資料)



新型コロナウイルス感染症の拡大により、これまでとは異なる生活環境が続き、社会生活に不安を感じている方が増えています。愛知県内では7年ぶりに自殺者が増加しました。

つらい気持ちを抱えている方は、一人で抱え込まず身近な人に相談してください。

自殺を考えている方は、「眠れない」、「食欲がない」など、いつもと違う何らかのサインを発していることが多いといわれています。声をかけて、「心配している」気持ちを伝え、悩んでいる人が孤立しないように温かく寄り添った支援をお願いします。

**【主な相談先】** 市役所 健康推進課 ☎052-400-5822 月～金曜日 午前8時30分～午後5時  
愛知県清須保健所 ☎052-401-2100 月～金曜日 午前9時～正午・午後1時～4時30分  
あいこころほっとライン365 ☎052-951-2881 毎日 午前9時～午後8時30分  
いのちの電話 ☎052-931-4343 毎日 24時間

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



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オスクまでご確認ください、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」(広報清須4月号折込)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	
パパママ教室	11月30日(火)	春日保健センター	午前9時45分～10時	妊婦とその夫 【終了予定】正午 テーマ「歯・栄養・妊婦体験」	
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。				
助産師相談	11月15日(月) ※申込は 11月8日(月)から	春日保健センター	午後1時15分～2時15分	申込の際お伝えします。	
乳幼児健康相談	11月15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) 乳幼児と保護者 内容:発達、ことば、発育等の育児相談 【終了予定】午後3時 持ち物:母子健康手帳・フェイスタオル	
乳児後期健康相談	11月15日(月)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R3年1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	ごっくん編	11月26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
	もくもく編			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	11月11日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	11/11はR3年7月1日～15日生 11/25はR3年7月16日～末日生 12/2はR3年8月1日～15日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		11月25日(木)	西枇杷島保健センター		
		12月 2日(木)	春日保健センター		
	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	11月11日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	11/11はR2年3月4日～25日生 12/7はR2年3月26日～4月16日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル	
	12月 7日(火)				
3歳児	11月 9日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	11/9はH30年10月5日～19日生 11/25はH30年10月20日～11月6日生 12/2はH30年11月7日～27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。	
	11月25日(木)	西枇杷島保健センター			
12月 2日(木)	春日保健センター				
2歳児相談歯っぴい健診	11月18日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R1年10月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票	
2歳6か月児歯なまる健診			午後1時15分～1時45分	H31年4月生まれ 歯ブラシ・タオル	
むし歯予防教室	11月17日(水)	春日保健センター	午後3時15分～4時	H27年4月2日～ H30年4月1日生まれ 持ち物:母子健康手帳 歯ブラシ・タオル	
	11月24日(水)	西枇杷島保健センター			
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】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 受診券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。
	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 禁煙サポート相談	11月 4日(木) 12月 8日(水)	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
	心の健康相談	11月18日(木) 11月29日(月)	市役所北館2階	午後2時～2時45分 午後2時45分～3時30分 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(11/18)・臨床心理士(11/29)
高齢福祉課	風しん抗体検査・ 第5期定期接種	対象:昭和37年4月2日～54年4月1日の間に生まれた男性(令和元年～2年にかけて無料クーポン券を送付しています。) 内容:医療機関等における風しん抗体検査及び抗体がない方への予防接種 クーポン券の有効期限が令和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。			
	やるまいか教室 「いっぺん体操やるまいか!」 (状況により中止する場合あり)	11月12日(金)・ 19日(金)・26日(金) 11月2日(火)・9日(火)・ 16日(火)・30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 ※自宅検温、発熱時参加不可