



フレイルを予防・改善しましょう!

高齢者の皆さん、コロナ禍で外出を控え、人との交流が減り、口腔機能や筋力の低下、認知機能の低下などが心配されます。自分でできる介護予防に取り組みましょう。

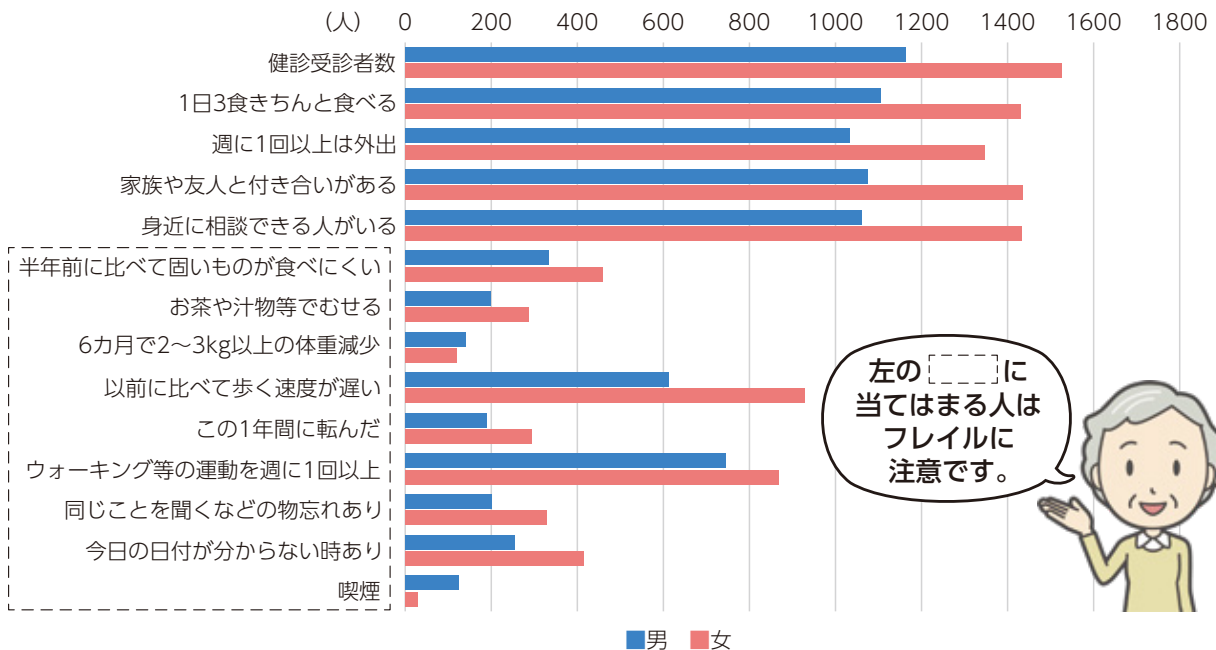
後期高齢者医療健康診査の質問項目は、フレイルに着目した内容になりました。



「フレイル」とは…

加齢とともに心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間状態にある「虚弱状態」のことです。

令和2年度 後期高齢者健康診査の質問表集計結果【清須市】



左の[]に当てはまる人はフレイルに注意です。



フレイルを予防・改善するために ~栄養・社会参加・運動を意識する~

■栄養(食生活・口腔機能)

- 1日3食バランスよく食べましょう。
- 体重が減りすぎないように注意しましょう。
- かかりつけ歯科医と相談しながら口腔ケアをしましょう。(歯科健診・治療・義歯調整など)

■社会参加(閉じこもり予防)

- 食事や買い物に出かけましょう。
- 感染予防に気をつけ、趣味のサークルや地域の行事に参加しましょう。
- 電話や手紙も活用し、家族や友人とコミュニケーションを図りましょう。

■運動(身体活動)

- 日常生活に簡単な運動を取り入れましょう。
- 毎日のスケジュールを立てて、メリハリある生活をしましょう。



まだ間に合います!! 後期高齢者医療健康診査・がん検診

後期高齢者医療健康診査、がん検診は、12月末まで個別医療機関で実施しています。

また、生活習慣病の心配な方は、保健師・管理栄養士による相談を実施しています。

詳しくは19ページをご覧ください。

※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。



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。**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**にさせていただき、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、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」(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	12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】	
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	12月21日(火)	西枇杷島保健センター	申込の際お伝えします。	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 持ち物:母子健康手帳・フェイスタオル 申込開始:12月14日(火)から	
乳幼児健康相談				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 持ち物:母子健康手帳・フェイスタオル	
ふたごの会				多胎児をもつ保護者とその児、多胎の妊婦 【終了予定】午後3時	
乳児後期健康相談	午前9時15分～9時45分	R3年2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 もぐもぐ編	12月20日(月)	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	12月 2日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R3年8月生 12/2は1日～15日生 12/16は16日～未日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		12月16日(木)	西枇杷島保健センター		
	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	12月 7日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	12/7はR2年3月26日～4月16日生 12/16はR2年4月17日～5月2日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
	3歳児	12月 2日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	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。 ※尿検査についてはご自宅で尿を採り、容器に入れてご持参ください。なお、健診会場で尿を採ることもできます。
2歳児相談歯っぴい健診	12月 9日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	12/9はR1年11月生 1/6はR1年12月生	持ち物:母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・タオル
2歳6か月児歯なマル健診	1月 6日(木)		午後1時15分～1時45分	12/9はR1年5月生 1/6はR1年6月生	
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月末まで	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	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	12月20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 担当:臨床心理士
高齡福祉課	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)	12月3日(金)・10日(金) 17日(金)・24日(金) 12月7日(火) 14日(火)・21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

清洲地区●可燃ごみ収集■丸の内、下本町、中本町、竹屋町、上本町、田中町(JRより南側)…毎週月・木曜日■朝日、伊勢町(JRより北側)、一場…毎週月・木曜日■田中町(JRより北側)、西田中・弁天…毎週火・金曜日■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…毎週火・金曜日