

3月1日～8日は女性の健康週間です

～女性が健康で明るく充実した日々を 自立して過ごすために～

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とホルモン状態によってさまざまな影響を受け、女性ホルモンの変動によって誘発されやすい疾患や症状があるといわれています。上手に対応し、無理のない過ごし方を心がけましょう。

健康について気になることがありましたら、健康推進課までご相談ください。



貧血



毎月の月経により、女性は貧血になりやすいといわれています。そのほとんどは、鉄分が不足する「鉄欠乏性貧血」です。無理なダイエットや、普段の偏った食生活も貧血と関係してきます。

症状:立ちくらみ、フラフラする、動悸、息切れなどがあります。

対策:バランスの良い食事から鉄分を摂りましょう。

肉などの動物性たんぱく質とビタミンCは、鉄の吸収を助けるといわれています。

頭痛

女性に多い症状として、頭痛があげられます。

①肩(首)こりによる頭痛は「**緊張性頭痛**」といいます。

症状:首の筋肉の痛みやめまい、気持ち悪さや嘔吐を伴います。

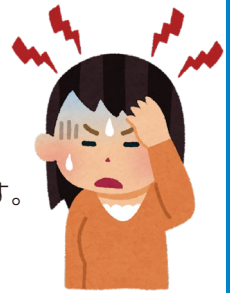
対策:首元を温め、ストレッチしましょう。

②ズキズキとした片側性の拍動性の痛みは「**片頭痛**」といいます。血管の拡張が原因です。

症状:月経前や体に力を入れた後に多くみられます。

対策:冷たいタオルで痛い場所を冷やし、静かな暗い場所で休みましょう。

突然、今までに経験したことがない強い痛みが現れた場合は、すぐに医療機関へご相談ください。



肩こり、首こり



こりの原因はさまざまですが、長時間同じ姿勢でいることや月経前症候群(PMS)によるもの、卵巣機能の低下などが考えられます。また、緊張や不安が重なり、力が長時間入って血流が悪くなることも、肩こり・首こりの原因になります。

症状:首や肩の痛み、目の疲れ、頭痛などがあります。

対策:軽い運動やストレッチ、首や肩を温める、体の休養をとる心身のケアを心がけましょう。

【参照】厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ <https://w-health.jp/>

子育て世代包括支援センター

相談したいけど、どうしたらいいの？

妊娠、出産期から乳幼児期の子育て等、さまざまな相談や支援を行います。お気軽にご相談ください。

母子保健コーディネーター(保健師、助産師):月～金曜日(祝日及び年末年始を除く。)

子育てコンシェルジュ(保育士):月～金曜日(水曜日、祝日及び年末年始を除く。)

相談時間:午前8時30分～午後5時 ※不在の場合もあります。お電話でご確認ください。

■問合せ 子育て世代包括支援センター(北館2階) ☎052-400-2911(代)



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**の場合は**参加できません**。また、ご家族で発熱や風邪症状がある場合は、無理せずに次回の健診日に変更されるなど、受診をお控えください。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、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**全ての事業に必要**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	3月12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	3月 9日(水)	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)	
乳幼児健康相談			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 【終了予定】午後2時30分	
乳児後期健康相談			午前9時15分～9時45分	R3年5月生 持ち物:母子健康手帳・10か月児健診問診票 バスタオル	
離乳食講習会	ごっくん編	3月24日(木)	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
	もぐもぐ編			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	3月 3日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	3/3はR3年11月1日～15日生 3/17はR3年11月16日～30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		3月17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	3月 3日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	3/3はR2年6月27日～7月15日生 3/15はR2年7月16日～31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
3歳児	3月 8日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	3/8はH31年1月23日～2月12日生 3/17はH31年2月13日～28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。	
	3月17日(木)	西枇杷島保健センター			
2歳児相談歯ぐい健診	3月10日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R2年2月生	持ち物:母子健康手帳・問診票 歯ブラシ・フェイスタオル
2歳6か月児歯ぐい健診			午後1時15分～1時45分	R1年8月生	
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かかりつけ医に確認し、健康推進課へ申請後に接種してください。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	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年間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	3月16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	3月14日(月) 3月17日(木)	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 午後2時～2時45分 午後2時45分～3時30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(3/14) 医師(3/17)
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)	3月4日(金)・11日(金)・18日(金)・25日(金) 3月1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火)・29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 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 費用:無料 申込不要 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