



コロナ下でも! 健康づくりに取り組んで おトクと健康を 手に入れる 「おうち時間」を「健康づくり」のきっかけに! **きよす健康マイレージ**

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

ステップ①

健診(検診)を受ける
※ステップ②を先に開始することもできます

ステップ②

あなたの健康目標を決めて、実践!
(1日1ポイント)

健康目標を何にしようか迷うときは
こちらを参考に
厚生労働省
コロナ下での
「新・健康生活のススメ」▶

ステップ③

30ポイントためて
健康推進課窓口で
“まいか”と交換!

愛知県内に1200店舗
以上ある“まいか協力店”で
割引などのサービスが
受けられます。

お店の詳細は、
こちら▶

《 対象者 》 市内にお住まい、お勤め又は通学の方
《ポイントを貯める期間》 4月1日(金)～令和5年2月28日(火)
《まいか引換え期間》 5月6日(金)～令和5年2月28日(火)



■問合せ
健康推進課(北館2階)

きよす健康マイレージ チャレンジシート

30日取り組んだ後、健康推進課窓口にご提出ください。
“まいか”と粗品をお渡しします。

お名前【 】 性別【男・女】 年齢【 歳】 健診を受けた日【 月 日】

健康づくり目標
※取り組む項目に○をつけてください。

ラジオ体操をする ウォーキング 車を控えてエコ通勤をする プロキング(★)
禁煙にチャレンジ 塩分に気をつける バランスよく食べる その他()
★プロキングとは、ジョギングしながらゴミを拾う、新しい「健康」×「環境」スポーツです。

取り組んだ 日を記入 〈例〉 7/20	1日	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30日
	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

「きよす健康マイレージ」事業の推進のため、アンケートにご協力をお願いします。
今回、この事業に取り組んだ理由はなんですか。記号に○をつけてください。【複数回答可】
A 健康づくりのきっかけになったから B 健康づくりを継続したかったから
C “まいか”がもらえるから D 粗品がもらえるから
E その他()
ご協力ありがとうございました。

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、橋詰町、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



あなたとあなたの大切な周りの人の健康を守りましょう!

I. 「がん検診」で早期発見・早期治療につなげましょう!

清須市のがん発見状況

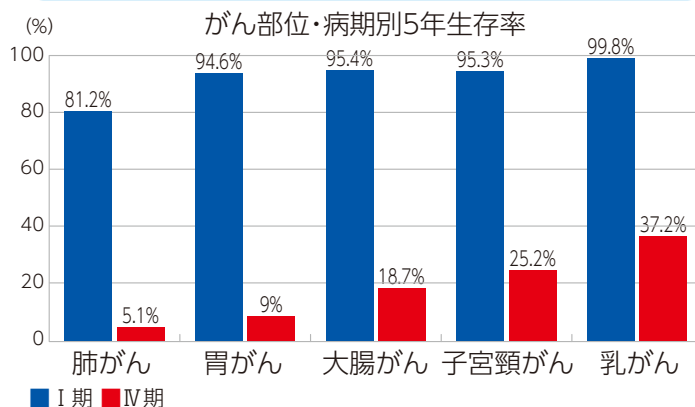
令和4年度3月末時点



令和3年度に市のがん検診を受診し、精密検査を受けた方でがんが発見された方は17人みえました。

そのうち6割以上の方は、近年がん検診未受診でした。

がんは医療の進歩とともに、治療することができる病気になってきています。早期であれば約9割が完治するといわれています。



■ I期 ■ IV期

※ I期はがんは小さめ又は浅めで、転移がない。

IV期は別の臓器に転移がある。

国立がん研究センター2019

早期発見のカギは、定期的ながん検診を受けること。貴重な機会を逃さないでください。

令和4年度清須市のがん検診については、広報清須今月号折込チラシをご覧ください。

II. 禁煙にチャレンジしましょう!!

「望まない受動喫煙を防止するために」

次のことが健康増進法25条に規定されています。

- ①「望まない受動喫煙」をなくす。
- ②受動喫煙による健康被害が大きい子ども、患者等に特に配慮する。
- ③施設の類型・場所ごとに対策を実施する。



5月31日は
世界禁煙デー

日本では、**家庭や職場の受動喫煙が原因で年間1万5千人の非喫煙者が死亡**しているという推計があります。その数は交通事故による死者数の約4倍です。

【たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究】平成27年度報告書から

市では、禁煙したい方をサポートします!

こんな方におすすめ

- ・これまで禁煙に失敗した方
- ・家族の喫煙で困っている方
- ・禁煙外来について知りたい方
- ・禁煙後の体重増加が心配な方

お気軽にご相談ください。

相談日時はP19でご確認ください。



「禁煙」でコロナ重症化リスクを抑えよう!

新型コロナウイルス感染者のうち、喫煙者が人工呼吸器や人工心肺装置=ECMOが必要な重症になるリスクは非喫煙者に比べて**男性では1.51倍、女性では1.94倍**と高くなることが明らかにされています。

国立国際医療研究センター2021





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、無理を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**にしてください、**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。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ョ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4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。

★子育てアプリ「キョスマ」を登録すると、子育て日記(予防接種・健診)のお知らせが届きますので、ご活用ください。キョスマ▶



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及び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	5月24日(火) ※申込受付中	西枇杷島保健センター	午前9時30分～9時45分	妊婦とその夫 テーマ「歯・栄養・妊婦体験」【終了予定】正午
助産師相談	5月17日(火)	西枇杷島保健センター	午前9時30分～ 10時30分 の間で申込の際に お伝えします。	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 申込開始:5月10日(火)
乳幼児健康相談				乳幼児と保護者 内容:発育・発達(ことば)、離乳食等の育児相談 持ち物:母子健康手帳 【終了予定】午前11時 申込開始:5月10日(火)
離乳食講習会	ごっくん編	5月31日(火)	新川保健センター	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			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	5月19日(木) 5月26日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分 R4年1月生まれ 5/19は1日～15日生 5/26は16日～31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
	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	5月19日(木) 5月26日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分 5/19はR2年9月6日～15日生 5/26はR2年9月16日～30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
	3歳児	6月 1日(水) 6月16日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分 6/1はH31年4月11日～30日生 6/16はR1年5月1日～18日生 持ち物:母子健康手帳・歯ブラシ・タオル ※目と耳の検査を事前実施してください。 ※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	5月12日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	R2年4月生まれ 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			午後1時15分～1時45分	
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4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1,200円(70歳以上は無料) 自己負担金免除については令和4年度清須市成人保健事業年間日程表をご覧ください。
	食事なんでも相談 禁煙サポート相談	5月18日(水)	市役所北館	午後1時30分～3時	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 ※食事・禁煙以外の健康相談は、随時お受けします。 担当:保健師、管理栄養士
	心の健康相談	5月19日(木)	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	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(5/19)、臨床心理士(5/30)
		5月30日(月)		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	
高齢福祉課	風しん抗体検査・第5期定期接種	次の対象者のうち令和元～3年度抗体検査未実施の方には、6月ごろ、無料クーポンを再交付(郵送)します。 対象者:昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性 内容:医療機関や職場の健診等で風しん抗体検査を受けることができます。また、抗体検査の結果抗体価の低い方は、予防接種を受けることができます。			
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)	5月6日(金)・13日(金) 20日(金)・27日(金) 5月10日(火)・17日(火) 24日(火)・31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

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