



11月10日～16日は「アルコール関連問題啓発週間」です 断酒会での定例会について

～お酒の事で苦しんだり、悩んでいる**家族・協力者**の方へ～

定例会では、断酒をしている本人や、家族・協力者が参加します。

本人は飲酒生活の酒害(暴言、暴力、無断欠勤等)を語り、他の参加者の体験談を聴きます。これは飲酒し、家族等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、金銭的な苦痛や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唯一の場所です。何はともあれ、一度定例会の扉をたたいてみませんか？



尾張断酒会 佐藤正美

■断酒会についての問合せ 健康推進課(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] 断酒が必要な方は飲酒しないようにしましょう。

ビール
中瓶1本
500ml[5%]

日本酒
1合
180ml[15%]

焼酎
0.6合
110ml[25%]

缶チューハイ
1缶
350ml[5%]

このアルコール度数は一例です。女性や高齢者は、上の目安量より控えることをおすすめします。

医療機関における 清須市個別がん検診は**12月末まで** ～ご予約はお早めに～

適切な頻度でがん検診を受けましょう



がんによる死亡率減少のために、国が必要と認めた検診は、次のとおりです。

検診の種類	対象	検査内容	頻度
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	細胞診	2年に1回
乳がん検診	40歳以上の女性	乳房エックス線検査(マンモグラフィ)	2年に1回
肺がん検診	40歳以上	胸部エックス線検査	年1回
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査	年1回
胃がん検診	50歳以上	胃部内視鏡検査又はエックス線検査※	2年に1回

※年1回の胃部エックス線検査の実施が可能です。ただし、今年度市における40～49歳の方を対象とした胃がん検診(集団検診による胃エックス線検査)は終了しました。

10月から子宮頸がん検診の医療機関が増えました。令和4年度は偶数月生まれの方が、乳がん検診・子宮頸がん検診の対象です。

受診可能な医療機関・金額等については、市ホームページでご確認いただくか健康推進課にお問い合わせください。

■問合せ 健康推進課(北館2階)



下記保健事業にお越しの際は、ご自宅での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、暴風警報等の発令など、急きよ事業を中止・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4年度清須市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「キヨスマ」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。

キヨスマ▶



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)	健康推進課 (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	11月22日(火)	春日保健センター	午前9時30分～9時45分	妊婦とその夫 テーマは「歯・栄養・妊婦体験」
助産師相談	11月14日(月) ※申込みは 11月7日(月) から	春日保健センター	午前9時30分～10時30分 の間で申込みの際に お伝えします。	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など) 乳幼児と保護者 内容:発育・発達(ことば)、離乳食、 お口のケア等の育児相談 持ち物:母子健康手帳 【終了予定】午前11時
乳幼児健康相談				
離乳食 講習会	ごっくん編	11月30日(水)	春日保健センター	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	11月10日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分
		11月15日(火)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1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)に記載された使用期限を過ぎると受診できません。 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 4日(金)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分
3歳児		11月10日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分
		11月24日(木)		11/10はR1年10月1日～15日生 11/24はR1年10月16日～31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	11月17日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R2年10月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票
2歳6か月児歯なまル健診			午後1時15分～1時45分	R2年4月生まれ 歯ブラシ・タオル
むし歯予防教室	11月15日(火)	春日保健センター	午後3時15分～4時	H28年4月2日～
	11月18日(金)	西枇杷島保健センター		H31年4月1日生まれ 内容:フッ素塗布 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
予防接種	★広域予防接種では、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	個別がん検診	12月末まで	指定医療機関		肺がん、胃がん、大腸がん、前立腺がん、肝炎ウイルス、子宮がん、乳がん検診 ※詳細は「令和4年度成人保健事業日程表」(広報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	11月末まで	市内 指定医療機関	医療機関に 直接予約してください。	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 詳細は対象者に送付する受診券、又は市ホームページをご覧ください。
	後期高齢者健診	12月末まで			健診当日、後期高齢者医療制度の被保険者の方 詳細は対象者に送付する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。
	節目年齢歯科健診	通年	市内 指定医療機関	診療時間内	R4年4月1日に満40・45・50・55・60・65・70・75・80歳の方 健康保険証持参 医療機関に要予約 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	11月18日(金)	清須市役所	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	11月17日(木) 11月28日(月)	清須市役所	午後2時～2時20分 午後2時30分～2時50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 要予約 担当:医師(11/17)臨床心理士(11/28)
	風しん抗体検査 第5期定期接種	下記対象者のうち令和元～3年度抗体検査未実施の方には、令和4年度、無料クーポンを再交付(郵送)しました。対象者:昭和37年4月2日から昭和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!」	11月11日・18日・25日 11月1日・8日・15日・ 22日・29日の各火曜日	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