めざせ！こころもからだも元気なまち 清須

「健康づくりをみんなで考える会」市民ワークショップを開催しました

9月27日（火）に「健康日本21清須計画（第2次）中間評価」や「清須市自殺対策計画策定について」を説明した後に、3つのテーマ【①健康的な食生活　②健康的な睡眠　③人との絆や地域とのつながり】に分かれてグループワークを行いました。

グループからは、いろいろな意見が出て健康づくりに関しての視野を広げることができました。

座りすぎ　ご用心

あなたは1日に何時間くらい座っていますか？

日本人の座位時間は世界で一番長く1日7時間ということがオーストラリアの調査で分かりました。
【参考】スポーツ庁　Web広報マガジンDEPORTARE
日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？
その対策とは…

第二の心臓

ふくらはぎの筋肉は“第二の心臓”と呼ばれるほど身体、特に下半身の血液循環に貢献している筋肉です。歩くことでふくらはぎを含めた足の筋肉は活動しますが、座り続けることで下半身の血流が滞り、静脈血栓など死に直結する疾患に罹患しやすくなり、運動量の減少により肥満、糖尿病などリスクが高まります。

5分筋肉を動かす

少なくとも1時間に5分程度の立ち上がる機会を増やし、その場で伸びやストレッチ、お茶を入れに行く、トイレに行くなど日常の中で動く工夫をしましょう。家でテレビ視聴など同じ姿勢でいる時は、座ったまま踵（かかと）を上下したり、膝を曲げ伸ばして、足の筋肉を動かしましょう。足を動かすことで血流が良くなり寒さ対策としても有効です。

まだ間に合います!! 後期高齢者健康診査・がん検診

今年の後期高齢者健診、がん検診は12月末まで指定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。

●**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**

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**にしていただき、**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、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、マイナンバーカード(個人番号カード)か通知カード及び身分証明できるもの
☎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	12月10日(土)	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　テーマは「夫婦ではじめる子育て」
☎助産師相談	12月20日(火)※申込は12月13日(火)から	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)
☎乳幼児健康相談				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
☎ふたごの会			午前9時45分～10時	多胎児をもつ保護者とその児、多胎の妊婦　交流会【終了予定】午前10時30分
☎離乳食講習会 ごっくん編	12月19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
☎離乳食講習会 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	12月15日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R4年8月生まれ　12/15は1日～15日生　12/22は16日～31日生　持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
	12月22日(木)	西枇杷島保健センター		
乳幼児健診 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)			
乳幼児健診 1歳6か月児	12月15日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	12/15はR3年4月1日～4月16日生　12/22はR3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
	12月22日(木)	西枇杷島保健センター		
乳幼児健診 3歳児	12月　6日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	12/6はR1年11月1日～11月22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	12月　8日(木)	春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R2年11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	R2年　5月生まれ
広域予防接種	★**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をかかりつけ医に確認し、母子健康手帳をご持参の上、**必ず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月の診療最終日まで	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、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。
健康推進課	☎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。
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	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。
健康推進課	☎食事なんでも相談 ☎禁煙サポート相談	12月14日(水)	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
健康推進課	☎心の健康相談	12月19日(月)	市役所	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:臨床心理士
健康推進課	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!」	12月2日(金)・9日(金)16日(金)・23日(金)	アルコ清洲体育棟2階メインホール	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
		12月6日(火)・13日(火)20日(火)・27日(火)	西枇杷島会館2階		

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**