



3月は自殺対策月間です!

この機会に「こころの健康」について一緒に考えてみませんか?

講演会&交流会～ひきこもりの理解について～

市では、長年ひきこもり当事者や家族を支援されてきた講師による、ひきこもりについて理解を深める講演会を開催します。また、講師や参加された方々との交流会も開催します。家族にひきこもりの方を抱え、相談できずに長時間経過してしまうことがあります。講師や参加された方々と情報を共有することで、悩みを解決するための糸口を一緒に探っていきます。ぜひお気軽にご参加ください。

| | |
|------|--|
| と き | 3月4日(土) 午後2時～3時30分 |
| と ころ | にしびさわやかプラザ 3階 研修室 |
| 内 容 | ①講演会「ひきこもりの理解について」 ②交流会「家族の悩みに寄り添います」 |
| 講 師 | 保健師 検校 規世 氏 |
| 対 象 | 関心のある方(定員25名) |
| 申込方法 | 3月3日(金)までに健康推進課へお電話ください。 |
| 費 用 | 無料 |



こころの市民健康講座を開催します!



新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や交流の機会が減り、気分が落ち込んだり、不安になったりしていませんか?こころの安定とコミュニケーションについて講座を開催します。

| | |
|-------|--|
| と き | 3月22日(水) 午後2時30分～4時30分 |
| と ころ | 新川保健センター(新川福祉センター) 2階 集会室 |
| 内 容 | ①講演会「こころの安定とコミュニケーション」 講師: 枇杷島古城こころクリニック精神科医師 藤田 和幸 氏 ②健康体操「ストレッチ体操で気分転換」 講師: 愛知県健康づくりリーダー 小川 久美子 氏 |
| 対 象 | 市内にお住まいの方(定員20名) |
| 申込方法 | 健康推進課へお電話ください。 |
| 申込期間 | 2月6日(月)～3月17日(金) ※定員に達し次第、申込を終了します。 |
| 費 用 | 無料 |
| 持 ち 物 | 身体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。飲み物もご用意ください。 |



メンタルヘルスチェック
～こころの体温計～



「こころの体温計」はパソコンやスマートフォン、携帯電話でいつでも気分の落ち込み具合やストレスの状態をチェックできるサイトです。簡単な質問に答えていくとストレス状態や落ち込み具合が絵で表示されます。ぜひ、定期的にご自身の状態をチェックしてください。

▶パソコンはこちらから ⇒ <https://fishbowlindex.jp/kiyosu/>

▶スマートフォンや携帯電話はこちらから ⇒





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度以上の場合には参加できません**。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、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、担当課までお問合せください。

《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・振込口座（妊婦の方に限る）が分かるもの |
| 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 | 2月13日（月） | 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 | 2月14日（火） ※申込は 2月7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 | 2月15日（水） | 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 | | 2月 9日（木） 西枇杷島保健センター 2月16日（木） 春日保健センター | 午前9時15分～9時45分 2/9はR4年10月1日～15日生 2/16はR4年10月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）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 | | 2月 9日（木） 西枇杷島保健センター 2月16日（木） 春日保健センター | 午後1時15分～1時45分 2/9はR3年6月1日～18日生 2/16はR3年6月19日～7月11日生 持ち物：母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル |
| | 3歳児 | | 2月 7日（火） 春日保健センター 2月21日（火） | 午後1時15分～1時45分 2/7はR2年1月1日～15日生 2/21はR2年1月16日～25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 | | 2月 2日（木） 春日保健センター 3月 2日（木） | 午前9時15分～9時45分 | R3年1月生まれ R3年2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 | | 2月 2日（木） 春日保健センター 3月 2日（木） | 午後1時15分～1時45分 | R2年7月生まれ R2年8月生まれ 持ち物：母子健康手帳・問診票・タオル ※フッ化物塗布は行いません。 |
| 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 | 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 | 2月20日（月） | 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 | 2月27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 |
| | 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」 | 2月3日（金）・10日（金） 17日（金）・24日（金） 2月7日（火）・14日（火） 21日（火）・28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■坂町、東町、中河原、下河原…第1・3水曜日■横町、西町、旗本、下堀江、西堀江（名鉄津島線より南側）…第1・3土曜日■外町、寺野（花園・元町・郷前）、鍋片、助七（一丁目・二丁目）…第2・4水曜日■豊町、西堀江（名鉄津島線より北側）…第2・4水曜日■寺野（花笠・美鈴・池端）、助七（五反田・東山中・芳花・美里）、阿原…第1・3土曜日