



歯周病のこと知っていますか？

■歯周病は歯を失う原因の第1位！

歯周病は、プラークの中の歯周病菌によって引き起こされる疾患で、歯の周りの歯茎に炎症が起こり、さらに進行すると歯を支える骨が炎症によって溶けてしまう病気です。



あなたは大丈夫ですか？歯周病のチェックをしてみましょう

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたときに口の中がネバネバする | <input type="checkbox"/> 歯を磨くと歯ぐきから血が出る |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間に食べ物がはさまる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが赤く腫れている部分がある |
| <input type="checkbox"/> 口臭が気になる | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが痩せてきた |
| <input type="checkbox"/> 指で触ると、グラグラする歯がある | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから血や膿が出る |



1つでも当てはまれば歯周病の可能性がります！

■歯周病は細菌感染症・全身のさまざまな疾患と関係があります！

歯周病を放置した場合に発症・深刻化する恐れのある疾患の代表例として、脳梗塞・心筋梗塞、糖尿病・メタボリックシンドローム、早産・低体重児出産、骨粗しょう症等があります。

歯周病の原因となる歯周病菌は、歯ぐきに炎症を起こして毛細血管を壊し血液の中に侵入します。

歯周病菌や歯周病菌が出す毒素が全身に散らばり、歯を失う原因となるだけでなく、さまざまな全身疾患が生じる危険性が高まるのです。

■歯周病予防にはかかりつけ医を持ち、定期検診を受けましょう！

いつまでも元気でおいしく食べられるように、毎日の歯みがきによるセルフケア、歯科医院で検診とプロフェッショナルケアを受け、生活習慣を見直してお口と身体の健康を守りましょう。

手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで
—6月4日～10日は「歯の健康週間」です—



食中毒を予防しましょう

気温30℃以上が長く続いたり、湿度90%以上が長く続いたりすると、食中毒が発生しやすくなります。ご家庭でも食中毒を予防しましょう。

■食中毒予防の3原則

- ① 菌をつけない
手や包丁・まな板を洗浄・消毒する、生肉などは容器に入れる等
- ② 菌を増やさない
早めに食べる、冷蔵庫などで温度管理をする等
- ③ 菌をやっつける
ハンバーグなどの食品は、内部まで十分に加熱する等



《母子保健事業》

は申込が必要です。詳細については、「令和5年度清須市母子保健事業日程表」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。

◎発熱しているなど体調の悪い時は、他の人に感染させる可能性があるため来所を差し控えてください。

★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 (平日開庁時間)	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)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。) 【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	6月17日(土) ※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「夫婦ではじめる子育て」【終了予定】正午
助産師相談	6月13日(火) ※申込受付中		午前9時30分～10時30分 申込時お伝えします。	個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など)
乳幼児健康相談			午前9時45分～10時	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・フェイスタオル 【終了予定】午前11時
ふたごの会	6月30日(金)	春日保健センター	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 【終了予定】午前10時30分
離乳食講習会	6月30日(金)	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
ごっくん編 もぐもぐ編	6月30日(金)		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
4か月児	6月 8日(木) 6月29日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	R5年2月生まれ 6/8は1日～15日生 6/29は16日～28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)は健康診査受診票の綴りにあります。また、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	6月29日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	R3年10月1日～15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 8日(木) 6月20日(火)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	6/8はR2年5月1日～16日生 6/20はR2年5月17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実施してください。
2歳児相談歯っぴい健診	6月15日(木)		午前9時15分～9時45分	R3年5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	6月15日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1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 ※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。				

《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	6月15日(木)～12月末	指定医療機関	診療時間内	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5年度清須市大人の健康づくり事業案内」(広報4月号折込)又は市ホームページをご覧ください。
	国民健康保険特定健診	6月15日(木)～11月末	指定医療機関	診療時間内	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74歳の方。6月上旬に対象者には受診券を送付。(集団健診をご希望の場合は受診券をご確認ください。)
	節目年齢歯科検診	通年	指定医療機関	診療時間内	令和5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5年度清須市大人の健康づくり事業案内」(広報4月号折込)をご覧ください。
	食事なんでも相談 禁煙サポート相談	6月19日(月)	健康推進課 (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	6月26日(月)	健康推進課 (市役所北館)	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 担当:臨床心理士
高齢福祉課	やろまいか教室 [いっぺん体操やろまいか!]	6月2日(金)・9日(金)・16日(金)・23日(金)・30日(金) 6月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27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
	オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	6月12日(月)・28日(水)	内容:自宅でLINEを使った脳トレ 対象:概ね65歳以上の市内在住者 配信時間:午前10時～11時 参加方法:右の二次元コードからご参加ください。 ※動画視聴には大量の通信量が発生するため、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。 Wi-Fi環境のない方は、新川福祉センター1階和室をご利用ください。		

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



健康づくりに取り組んで
おトクと健康を
手に入れる

きよす健康マイレージ

以下の「チャレンジシート」をご利用ください(コピー可)。市ホームページや健康推進課窓口でも入手できます。

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

例 特定健診、がん検診、
歯科検診等

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)

例 ウォーキング、毎日の体重測定、
減塩、禁煙

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3日(月)～令和6年2月29日(木)
《まいか引換え期間》 5月8日(月)～令和6年2月29日(木)



ID 860825897

■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。									
	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。

●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