



「料理が好き♡家族の健康を守りたい！
地域で誰かの役に立ちたい！」

3年ぶりの
開催!



そんな方におススメ!ヘルスマイト養成講座

【対象】 市内在住でおおむね20～70歳の男女
※講座を受講後、市内で食生活改善活動を行うヘルスマイト(食生活改善推進員)になることができます。
(講座最終日に加入希望の有無を確認します。)

【会場】 にしびさわやかプラザ

【定員】 15名(先着順)

【講師】 医師、管理栄養士、保健師、歯科衛生士など

【費用】 3,360円(テキスト、食品成分表、調理実習代)

戸現在、活躍中の

ヘルスマイトさんたちの声

健康や栄養のことが分かるだけでなくいろんな人とつながることができました♪

中学校での出前講座はやりがいがあります!



回	とき	テーマ	回	とき	テーマ
1	10月18日(水) 午前9時30分～11時30分	「このままでは危険!? あなたの食生活」	5	12月15日(金) 午前9時30分～午後1時30分★	「こんなに簡単! 毎日の献立づくり」
2	11月1日(水) 午前10時～正午	「正しく知ろう! 生活習慣病の最新情報」	6	1月11日(木) 午前9時30分～午後1時30分★	「栄養価計算にチャレンジ!」
3	11月16日(木) 午前9時30分～11時30分	「健康づくりに欠かせない食事と運動」	7	2月1日(木) 午前9時30分～午後1時30分★	「もしもの時に備えていますか?」(災害時の備え)
4	12月5日(火) 午前9時30分～11時30分	「知らないで損!食品の表示」「あなたの手洗い、今のままで大丈夫?」	8	2月14日(水) 午前9時30分～午後1時30分★	「自分たちで作ったレシピで調理しよう!」

★の日は、調理実習があります。日程・内容は都合により変更になる場合があります。

あなたと家族の健康のために はい(肺)元気講座

とき	ところ	テーマ・講師
9月23日(土・祝) 午前10時～11時30分	にしびさわやかプラザ	テーマ「あなたと家族の健康のために はい(肺)元気講座」 講師 はなさきクリニック 院長 加藤 栄志 氏

【対象】 市内在住・在勤の方 **【定員】** 20名(先着順) **【費用】** 無料

これからも若々しく健康に! しなやか血管づくり教室(3回コース)

回	とき	ところ	テーマ・講師
1	11月1日(水) 午前10時～正午	にしびさわやかプラザ	テーマ「正しく知ろう!生活習慣病の最新情報」 講師 五条川リハビリテーション病院 院長 島野 泰暢 氏
2	11月16日(木) 午前9時30分～11時30分		テーマ「健康づくりに欠かせない 食事と運動」 講師 健康運動指導士、管理栄養士、食生活改善推進員
3	12月7日(木) 午前9時30分～11時30分	新川福祉センター	テーマ「心の健康とリラックスのための運動」 講師 健康運動指導士、保健師、歯科衛生士

※第2・3回は、運動のできる服装で、タオル・水分・体育館シューズをご持参ください。

【対象】 市内在住・在勤の方 **【定員】** 15名(先着順) **【費用】** 無料

【申込】 いずれの講座・教室も、8月7日(月)以降、電話又は健康推進課窓口で受付



《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。

◎発熱をしているなど体調の悪い時は、他の方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)	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)が分かるもの 【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	8月7日(月)※申込受付中		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				個別相談(妊娠期・母乳・卒乳など)	
乳幼児健康相談	8月8日(火) ※申込受付中	春日保健センター	午前9時30分～10時30分 申込時お伝えします。	乳幼児と保護者 内容:育児・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			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	8月21日(月)		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	8月3日(木)	西枇杷島保健センター	午前9時15分～9時45分	R5年4月生まれ 8/3は1日～15日生 8/31は16日～30日生
		8月31日(木)	春日保健センター	午後1時15分～1時45分	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	8月3日(木)	西枇杷島保健センター	午後1時15分～1時45分	8/3はR3年12月1日～22日生 8/22はR3年12月23日～R4年1月12日生
3歳児	8月22日(火)	春日保健センター		持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル・問診票	
	8月8日(火)		午後1時15分～1時45分	8/8はR2年7月1日～15日生 8/29はR2年7月16日～29日生 持ち物:母子健康手帳・歯ブラシ・タオル	
	8月29日(火)		午後1時15分～1時45分	※目と耳の検査を事前実施してください。	
2歳児相談歯ぐい健診		春日保健センター	午前9時15分～9時45分	R3年7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	8月24日(木)		午後1時15分～1時45分	R3年1月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル ※フツ化物塗布は行いません。	
広域予防接種	★清須市・北名古屋・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。 申請手続きは数日を要するため、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	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	11月末まで	指定医療機関	医療機関に直接予約してください。(診療時間内)	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。
	後期高齢者医療健診	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受診券、又は市ホームページをご覧ください。
	節目年齢歯科検診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	R5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5年度清須市大人の健康づくり事業案内」をご覧ください。
	食事なんでも相談 禁煙サポート相談	8月25日(金)	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	8月28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	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
高齢福祉課	やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」	8月18日(金) 25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
	オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	8月21日(月) 30日(水)			内容:自宅でLINEを使った脳トレ 対象:おおむね65歳以上の市内在住者 配信時間:午前10時から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階図書室をご利用ください。

