



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～

お酒のことで1人で悩んだり、お困りではありませんか？一度、断酒会例会の扉を開けてみてください。悩み事を断酒会の会員・協力者の方に話していただくだけで、家に帰る頃には少し心が軽くなり、表情が柔らかくなります。

毎月、第2火曜日に家族・協力者の集いを開催していますので、足を運んでみてください。
尾張断酒会 佐藤正美



百聞は一見に如かず



※純アルコール20gが目安です。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。

ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、別名「命の門番」と呼ばれ、悩んでいる人に気づき、声をかけ、傾聴し、共に支える方につながり、見守る方です。

と き	11/15(水) 10:00～11:30
対 象	市内在住、在勤又は在学の方
定 員	20名(先着順)
講 師	公認心理師 臨床心理士 若山 隆 氏
申 込	11/14(火)までに健康推進課へ電話又は市ホームページから予約。 424062076

傾聴のノウハウを知ることができます！
あなたの一声が周囲の人を助けることにつながります。



今年のがん検診、お済みですか？

指定の医療機関における清須市個別がん検診は**12月末(診療最終日)まで!**

～ご予約はお早めに～

受診可能な医療機関・自己負担金等については、市ホームページでご確認いただくか、健康推進課にお問合せください。 240534258

エイズ予防強化週間(休日HIV検査)

と き	12/2(土) 9:00～11:00	と ころ	清須保健所(春日老人福祉センター3階)
検 査	検査は無料です。血液を採取して検査を行います。結果は原則約90分後にお渡しします。		
検査時期	感染の心配があったときから、おおむね3カ月以上経過してから検査を受けてください。感染直後に検査をしても正しい結果が出ないことがあります。		

清須保健所 生活環境安全課 ☎052-401-2100(代)



《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 (北館2階)	8:30~16:45	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	11/20(月)※申込受付中	春日保健センター	9:30~9:45	妊婦とその夫 テーマは「育児体験・沐浴体験」
助産師相談	11/14(火) ※申込受付中	西枇杷島保健センター	9:30~10:30 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】11:00
離乳食講習会	11/30(木)	春日保健センター	9:45~10:00	主に生後5,6か月の食事の話【終了予定】10:45
			10:45~11:00	主に生後7,8か月の食事の話【終了予定】11:30
乳幼児健診	4か月児	11/9(木)	9:15~9:45	R5年7月生まれ 11/9は1日~15日生 11/16は16日~31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		11/16(木)		
	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。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。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	11/16(木)	春日保健センター	13:15~13:45
3歳児	11/7(火)	春日保健センター	13:15~13:45	11/7はR2年9月28日~10月16日生 11/29はR2年10月17日~31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・フェイスタオル ※目と耳の検査を事前に実施してください。
	11/29(水)			
2歳児相談つばい健診	11/2(木)	春日保健センター	9:15~9:45	R3年10月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・フェイスタオル
2歳6か月児歯なマル健診	11/2(木)	春日保健センター	13:15~13:45	R3年4月生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・フェイスタオル ※フッ化物塗布は行いません。
むし歯予防教室	11/21(火)	春日保健センター	15:15~16:00	H29年4月2日~ R2年4月1日生まれ 持ち物:母子健康手帳・問診票・歯ブラシ・タオル
	11/24(金)	西枇杷島保健センター		
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。

名称	実施日	会場	実施時間	対象・詳細
個別がん検診	12月末まで (ご予約はお早めに)	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)	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。
市国民健康保険 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後期高齢者医療健診受診券、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	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)	令和5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」(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	11/20(月)	市役所北館	13:30~15:00	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
	11/16(木)	市役所北館	14:00~14:20 14:30~14:50	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(11/16) 臨床心理士(11/27)
11/27(月)	13:30~14:20、14:30~15:20 15:30~16:20			
やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」	11/10(金)、 17(金)、24(金)	アルコ清洲体育棟 2階メインホール	13:30~14:30	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
	11/7(火)、14(火)、 21(火)、28(火)	西枇杷島会館 2階		
オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	11/13(月)、 29(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:10:00~11:00 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。		

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