

新型コロナウイルスワクチン接種のお知らせ

令和5年秋開始接種を実施しています。対象者は初回接種を終了した生後6カ月以上の全ての方で、直近の接種から3カ月経過した方に随時接種券を発送します。既にお手元に接種券がある方には発送しませんので、そちらをご利用ください。

なお、直近の接種を清須市以外にお住まいの時にされて転入された方は、申請が必要となりますので、接種を希望する場合は電子申請又は健康推進課窓口で申請してください。
※郵送で申請する場合は、健康推進課(北館2階)までお問合せください。



▲電子申請二次元コード

問合せ	電話番号	受付時間	相談内容
【愛知県】 愛知県新型コロナウイルス感染症健康相談センター	052-954-6272	月～金曜日(祝日を除く) 9:00～17:30	ワクチン接種の効果や副反応等、コロナワクチンに関する一般的な質問
【清須市】健康推進課	052-400-2911	月～金曜日(祝日を除く) 8:30～17:15	清須市内のコロナワクチン接種について

※清須市では、電話での相談が困難な方については、FAX(052-400-2963)での相談も受付しています。この場合、折返しの連絡先(FAX番号、メールアドレス)をご記入ください。

あなたのHbA1cは？

HbA1c(ヘモグロビンエイワンシー)とは、血液中のヘモグロビンにブドウ糖が結合したもので、血糖の状態を示す指標です。

過去1～2カ月間の血糖値の平均を表します。直前の食事や運動等の状況に左右されることなく、血糖の状態を知ることができます。

HbA1c(%)	数値の見方
6.5以上	糖尿病が強く疑われる 血糖値も高いと『糖尿病型』
5.6～6.4	糖尿病予防の対策が必要
5.6未満	正常

◆糖尿病予防のポイント

- 体重計るだけ** 体重は常に変動しています。1日2回「起床してトイレに行った後」と「夜、寝る前」に計りましょう。食べすぎ、運動不足、体調不良等の傾向が分かるので、健康管理に役立ちます。
- 筋肉量の減少にご注意** 年齢とともに筋肉量は減ります。不健康なダイエットは筋肉量を減らすこととなります。毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせるとバランスの良い食事になります。体を動かすことを心がけて筋肉量を保ちましょう。

◆糖尿病発生のメカニズム

- すい臓にあるβ(ベータ)細胞でインスリンというホルモンが作られます。肝臓や筋肉等の細胞で血液の中のブドウ糖(血糖)を利用させ血糖値を下げる働きをしています。

インスリンの働きが不足する

- 持って生まれた遺伝的な体質に生活習慣が関係して、インスリンの働きが悪くなり、ゆっくりとすい臓のβ細胞の数が減り、だんだん血糖値が高くなっていきます。

糖の取り込みが低下する

- インスリンが十分つくられない、インスリンの効きが悪いことにより、血液中の糖が肝臓や筋肉等の細胞でうまく利用できず、過剰な血糖は体のさまざまな場所、特に血管に悪い影響を与えます。

高血糖になる

- 糖尿病の初期は無症状です。血糖値が高くなり糖尿病が長引くと自覚症状が現れます。

血管が障害される【合併症】

- 合併症が進行してからでは治療が困難です。症状のない初期に治療を始めることが大切です。

3大合併症

- ①【神経】 足のしびれ、痛み、感覚低下
- ②【眼】 眼底出血、視力低下、失明
- ③【腎臓】 蛋白尿、むくみ、腎不全

大きな血管の合併症

- ㊦【壊疽】 足等の動脈閉塞、血行障害、足の切断
- ㊧【脳梗塞】 脳の動脈閉塞、言語障害、意識障害
- ㊨【虚血性心疾患】 心臓の冠動脈閉塞、心筋梗塞等



《母子保健事業》☎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。

◎母子健康手帳はすべ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。

◎対象月にご都合のわるい方は、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)	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(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	12/9(土)※申込受付中	西枇杷島保健センター	9:30~9:45	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	12/18(月) ※申込受付中	春日保健センター	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	
乳幼児健康相談			9:45~10:00	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】10:30	
ふたごの会			9:45~10:00	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】10:30	
離乳食 講習会	ごっくん編 もぐもぐ編	12/19(火)	春日保健センター	主に生後5、6か月の食事の話 【終了予定】10:45	
				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	12/14(木)	西枇杷島保健センター	9:15~9:45	R5年8月生まれ 12/14は1日~15日生 12/21は16 日~31日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		12/21(木)	春日保健センター		
	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	12/14(木)	西枇杷島保健センター	13:15~13:45	12/14はR4年4月1日~4月21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
3歳児	12/5(火)	春日保健センター	13:15~13:45	12/5はR2年11月1日~11月23日生 12/21はR2年11月24 日~12月13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実施してください。	
	12/21(木)				
2歳児相談歯ぐい健診	12/7(木)	春日保健センター	9:15~9:45	R3年11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	12/7(木)	春日保健センター	13:15~13:45	R3年5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。	
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。 (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。
後期高齢者医療健診				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、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	12/13(水)	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
心の健康相談	12/18(月)	市役所北館	13:30~14:20 14:30~15:20 15:30~16:20	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
やろまいか教室 「いっぺん体操やろまいか!」	12/1(金)、8(金)、 15(金)、22日(金) 12/5(火)、12(火)、 19(火)、26(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	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
オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	12/11(月)、 27(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