

## 住み慣れたまちで、いつまでも元気に過ごすために

10/3にこれからの市の計画づくりのための「健康づくりをみんなで考える会」(市民ワークショップ)を開催しました。

### 当日の内容

#### 1 計画について説明

- 「清須市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画」(高齢福祉課)
- 「健康日本21清須計画」、「清須市自殺対策計画策定」(健康推進課)

#### 2 グループワーク

- ①いつまでも住みなれた地域で元気で過ごすために、自分には何が必要か。
- ②周りの人のために、自分にはどんな活動ができるか。

当日は19名の方にご参加いただきました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました。

グループワークでは、食事や運動、睡眠など、自分で改善できる生活習慣等を意識している、地域でのコミュニケーションを大切にする、同じ趣味を持つ友人や行事に参加する仲間の大切さ、地域での声かけを意識している、レクリエーションの開催や健康の話等知識の普及啓発を行う等、活発に意見交換を行っていただきました。これらの内容は、高齢者福祉計画・介護保険事業計画策定委員会及び健康づくり推進協議会に報告し、より良い計画づくりに活かしていきます。



#### 人生楽しむ!

- ①歩く、ソフトバレー、ストレッチ、歌を歌う、推し活、フラダンス等
- ②健康ミニ知識を教える、手抜き料理の自慢、皆で楽しむ等



#### 声かけの大切さ!

- ①好きなことをする、ストレス発散、生活習慣を見直す、マイペース等
- ②顔が見える関係、周囲に人に気にかける、情報の共有等

#### 用事がある、行くところがある!

- ①運動、休養、睡眠、人とつながる、笑う、歯の寿命を延ばす等
- ②声かけをする、食事に誘う、サークルに誘う、運動のきっかけをつくる等



#### 人と人のつながり!

- ①健診、家庭菜園、頭の体操、人との交流、定期的なイベント等
- ②傾聴、健康のお話、子どもたちの見守り、レクリエーション開催等



## 新型コロナ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(令和5年9月20日以降に1回のみ接種可能です)。

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す。お手元に接種券がある方はそちらをご利用いただき、接種券を紛失等された場合は申請が必要となりますので、接種を希望する方は電子申請又は健康推進課窓口で申請してください。



▲電子申請二次元コード

また、直近の接種を清須市以外にお住まいの時にされて清須市に転入された方も申請が必要となります。

※郵送で申請する場合は、健康推進課(北館2階)までお問い合わせください。

### 新型コロナワクチン接種のお知らせ

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。



《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	1/15(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	1/25(木) ※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	1/19(金)	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	1/18(木)	春日保健センター	9:15~9:45	R5年9月生まれ 1/18は1日~15日生 1/25は16日~30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		1/25(木)	西枇杷島保健センター	13:15~13:45	
	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	1/10(水)	春日保健センター	13:15~13:45	1/10はR4年4月22日~5月11日生 1/23はR4年5月12日~5月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
	1/23(火)				
	3歳児	1/18(木)	春日保健センター	13:15~13:45	R2年12月14日~12月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。
2歳児相談歯っぴい健診	1/11(木)	春日保健センター	9:15~9:45	R3年12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
	2/1(木)			R4年1月生まれ	
2歳6か月児歯なマル健診	1/11(木)	春日保健センター	13:15~13:45	R3年6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。
	2/1(木)			R3年7月生まれ	
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
☎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	1/16(火)	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	1/11(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(1/11)、臨床心理士(1/22)
	1/22(月)		13:30~14:20 14:30~15:20 15:30~16:20	
やるまいか教室 「いっぺん体操やるまいか!!」	1/5(金)、12(金)、19(金)、26(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
	1/9(火)、16(火)、23(火)、30(火)	西枇杷島会館 2階		
オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	1/15(月)、31(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。		