

3/1~3/8は女性の健康週間

~女性が健康で明るく充実した日々を 自立して過ごすために~

女性は思春期、成熟期、更年期、老年期とホルモン状態によってさまざまな影響を受け、女性ホルモンの変動によって誘発されやすい疾患や症状があるといわれています。

上手に対応し、無理のない過ごし方を心がけましょう。



**うつ** 女性は男性の約2倍発症しやすくなっています。

はっきりした原因がなく起こる場合もありますが、月経前症候群(PMS)の症状の1つやマタニティブルー、更年期障害に伴うものなど、女性ホルモンの変化に関連したうつもみられます。他にも甲状腺などのホルモン疾患や薬の影響で起こる場合もあります。

**症状:**集中力低下、疲れやすさ、頭痛、肩こり、のどのつまり感、便秘・下痢、不眠・食欲不振など

**対応:**症状を感じたときは専門医にご相談ください。

市では「心の健康相談」を毎月実施しています。お悩みがありましたら健康推進課までご相談ください。

**冷え性** 血巡りの悪さによって手先・足先の冷えが起こり、からだの免疫力が低下し、月経不順などの原因となります。冷えがひどい、冷え以外にも気になる症状があるときは、大きな病気の可能性があるため、早めの受診をおすすめします。

**対策:**あたたかい格好をする、湯船につかる、バランス良く食べる、適度な運動をする。

**女性のがん** 女性は若くてもがんになる方が多く、子宮頸がんは20代から増加し30代後半に、乳がんは30代から増加し40代後半にピークがあります。女性のがんは、特に症状がなく進行しますが、検診で早期発見できる病気です。2年に1回、定期的ながん検診を受けましょう。

**子宮頸がん** 20歳から細胞診検査

**原因:**HPV感染

**症状:**早期は自覚症状がないことが多い。進行すると、月経以外の不正出血、月経不順、性交時の出血、おりものの異常、下腹部の痛み等

**乳がん** 30代超音波検査、40代以降マンモグラフィ検査

**原因:**飲酒、喫煙、閉経後の肥満等

**症状:**しこり、乳房のへこみひきつれ、左右の乳房の形が非対象、乳房や乳頭のただれ等

【参照】厚生労働省研究班監修 女性の健康推進室ヘルスケアラボ▶



新型コロナワクチン接種終了のお知らせ

令和5年秋開始接種は3/31(日)で終了しますので、接種を希望される方は、お早めに接種をお済ませください。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、令和5年9月20日以降、令和5年秋開始接種として1度も接種していない方**です。また、ワクチン接種終了に伴い、予約受付コールセンターは3/29(金)で終了します。

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や、お手元に接種券がない方は、申請が必要となりますので、接種を希望する場合は3/15(金)までに電子申請又は健康推進課窓口で申請してください。

令和6年度からは定期の予防接種として高齢者の方を対象に、年1回秋冬に実施予定です。

詳細が決まり次第、広報・市ホームページでお伝えします。



▲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。



《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)が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	3/9(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」	
	3/12(火) ※申込受付中	春日保健センター		妊婦とその夫 テーマは「育児体験・沐浴体験」	
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	3/7(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。	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	ごっくん編 もぐもぐ編	3/19(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	3/7(木)	西枇杷島保健センター	13:15~13:45	R5年11月生まれ 3/7は1日~15日生 3/14は16日~30日生 持ち物:母子健康手帳・問診票・バスタオル
		3/14(木)	春日保健センター	9:15~9:45	
	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	3/5(火)	春日保健センター	13:15~13:45	3/5はR4年7月11日~7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
3歳児	3/14(木)	13:15~13:45		3/14はR3年2月8日~2月28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歳児相談うっぴい健診	3/21(木)	春日保健センター	9:15~9:45	R4年2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	3/21(木)		13:15~13:45	R3年8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》

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	3/15(金)	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	
			3/14(木)	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(3/14) 臨床心理士(3/18)
			3/18(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!」	3/1(金)、8(金)、 15(金)、22(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	
	3/5(火)、12(火)、 19(火)、26(火)	西枇杷島会館 2階			
オンライン脳トレ 「チャレンジ教室」	3/11(月)	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