



だれでも誰かのサポーターです

【ゲートキーパー養成講座】

ゲートキーパーとは、悩んでいる人が出すサインに気づき、対応する人のことです。

近年、こころの健康を崩している人や、自殺に傾いている人が増加しています。

悩んでいる人が出すサインの気づき方、声のかけ方、話の聴き方について学びませんか。

ゲートキーパーは専門的な役割ではありません。誰もが誰かのゲートキーパーなのです！



と き	11/11(月) 10:00～11:30(受付9:45～)	ところ	清洲総合福祉センター1階 つながり広場
内 容	・講話「悩んでいる人のサイン 声のかけ方、話の聴き方について」 ・グループワーク		
講 師	長久手心理オフィス・愛知医科大学病院 臨床心理士 公認心理士 古井 由美子 氏		
対 象	市内在住、在勤、在学の方 定員20名(先着順)	費 用	無料
申込み	市ホームページ(右記二次元コード)から、又は健康推進課へ電話申込み		



ID 424062076 問 健康推進課(北館2階)

乳がんは早期治療で生存率が90%以上になります

【毎年10月はピンクリボン月間】

毎年10月のピンクリボン月間には、世界規模で、乳がん検診の早期受診が呼びかけられます。

乳がんは、女性がかかるがんの第1位で、40歳から50歳代の女性のがん死亡原因のトップです。しかし、早期発見・早期治療によって、10年後の生存率は90%以上にもなります。

40歳になったら2年に1回、定期的に検診を受けましょう。

また、**乳がんはセルフチェックが可能な唯一のがんです。**日頃から自分の乳房をチェックして、しこりなど気になる症状があるときは、速やかに医療機関を受診しましょう。

指定医療機関でのがん検診は12月末までです。

指定医療機関はこちら▶



検診対象	満40歳以上で、偶数月生まれの女性 女性がん検診無料クーポン券の届いた以下の方(6月に送付) ・乳がん検診クーポン券:昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ的女性 ・子宮頸がん検診クーポン券:平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ的女性
------	---

ID 240534258 問 健康推進課(北館2階)

愛の献血にご協力ください

献血は命が救える身近なボランティアです。

以下の日程で献血を行いますので、健康な皆様のご協力をお願いします。

※65～69歳の献血は、60～64歳の間に献血経験のある方に限ります。

と き	10/30(水) 9:30～11:30 13:00～15:30
ところ	市役所 南館正面玄関前
その他	400mlの献血をお願いしています。 献血の詳細は、献血会場等でお尋ねいただくか、日本赤十字社愛知県赤十字血液センターホームページ(右記二次元コード)をご覧ください。



ID 676924324 問 健康推進課(北館2階)



今年の特健診は受けたか？

市国民健康保険特定健診は、生活習慣病からあなたを守るための大切な健診です。
対象の方には、受診券(右記)を6月上旬に送付していますので、指定医療機関(受診券に記載)へ直接ご予約し、**11/30までに受診してください**。8,500円相当の健診を無料で受けられます。



受診者特典	・信長クーポン券(5枚つづり) 割引や一品サービス等が受けられます。 ※市国民健康保険の特定健診の対象者で、お勤め先等で健康診断を受診された方も対象です。 (健診結果表の提出が必要)
-------	--

ID 956094205 問 保険年金課(北館1階)

筋萎縮性側索硬化症(ALS)患者・家族交流会

清須保健所では、筋萎縮性側索硬化症で療養されている方やご家族を対象に患者家族交流会を開催します。ご家族のみの参加も可能です。ぜひご参加ください。

と き	第1回 10/22(火) 13:30~15:30 第2回 11/15(金) 14:00~16:00	ところ	春日老人福祉センター2階 大集会室
内 容	第1回 ・講演「筋萎縮性側索硬化症について」(先着30名程度) 講師:愛知医科大学 加齢医学研究所 医師 吉田真理氏 ・交流会、医療相談(事前申込制) 第2回 ・講演「ALS患者のより良い療養生活のために」(先着30名程度) 講師:株式会社ななみ 看護師 富士恵美子氏 ・交流会		
対 象	筋萎縮性側索硬化症の方とご家族等	費用	無料
申込み	第1回:~10/15(火) 第2回:~11/8(金) 問合せ先へ電話申込み		

問 清須保健所(健康支援課地域保健グループ) ☎052-401-2100

●健康レシピ「ツナとチンゲン菜のさっと煮」

材料・下処理(2人分)	作り方
ツナ缶(オイル不使用).....1缶 チンゲン菜(5cmに切る).....2株(170g) 厚揚げ.....1枚 水.....160ml 酒.....大さじ1 しょうゆ.....小さじ1 A(片栗粉・水).....各小さじ1	①厚揚げは、ペーパータオルで余分な油をとった後、縦半分に切ってから1cm幅に切る。 ②鍋に水160mlを入れ中火にかけ、厚揚げを入れて5分ほど煮た後、ツナ、チンゲン菜、酒、しょうゆを加えてさっと煮る。 ③最後にA(片栗粉を水で溶いたもの)を加えて混ぜ合わせ、とろみをつける。 【管理栄養士コメント】 チンゲン菜は加熱しすぎると色が悪くなります。火が通ってしんなりしたところで、とろみをつけて仕上げましょう!



1人当たり栄養価 エネルギー 95kcal、たんぱく質 11.1g、塩分 0.7g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●健康づくり事業

名称	実施日	会 場	実施時間	主な内容等	ID
☎食事なんでも相談 ☎禁煙サポート相談	10/22(火)	健康推進課 (北館2階)	13:30~ 14:00~ 14:30~ 各30分間	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎心の健康相談	10/28(月)		13:30~ 14:30~ 15:30~ 各50分間	臨床心理士による相談	216615676