



毎年11/10～16はアルコール関連問題啓発週間

不適切な飲酒(多量の飲酒、20歳未満の者の飲酒等)の影響によるアルコール健康障害は、自身の健康に影響を及ぼすだけでなく、暴力、虐待、自殺等、家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性を高めます。節度ある飲酒をこころがけましょう。

また、断酒が必要な方は飲酒しないようにしましょう。アルコールについてのご相談も受け付けています。

アルコール健康障害の目安

1日に、純アルコール20g以上を摂取すると、アルコール健康障害のリスクが高くなります。

飲酒を見守る「アルコールウォッチ」で純アルコール量と分解時間を計算してみましょう。▶



純アルコール20g以上の目安 ※〔 〕内のアルコール度数は一例です。

			
ビール	日本酒	焼酎	缶チューハイ
中瓶1本500ml 〔5%〕	1合180ml 〔15%〕	0.6合110ml 〔25%〕	1缶350ml 〔5%〕

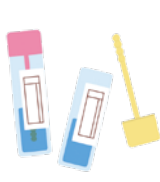
問 健康推進課(北館2階)

今年度のがん検診、受けましたか？

市がん検診は、指定医療機関での受診で12月末(診療最終日)まで(要予約)です！検診項目は下表のとおりです。

※胃内視鏡検査は2年に1回です。 ※各検診で対象年齢が異なります。

※子宮頸がん検診、乳がん検診は偶数月生まれの方が対象です。

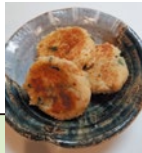
肺がん	 胸部X線検査	胃がん	 胃部X線検査	 胃内視鏡検査	大腸がん	 便潜血反応検査
肝炎ウイルス 前立腺がん	 血液検査	子宮頸がん	 子宮頸部細胞診検査		乳がん	 マンモグラフィ



▲詳細は市ホームページをご覧ください。

ID 240534258 問 健康推進課(北館2階)

●健康レシピ「鶏ひき肉とじゃがいものおやき」



材料・下処理(2人分)	作り方
じゃがいも(皮を剥いて加熱し、つぶす) ……2個(200g) 鶏ひき肉 ……100g しょうが(みじん切り) ……1かけ(4g) 卵 ……1/3個 青じそ(細かくちぎる) ……2～3枚 A(みそ小さじ2・酒小さじ1・砂糖小さじ2/3) サラダ油 ……適量	①フライパンに少量のサラダ油をひき、鶏ひき肉、しょうがを炒める。 ②ボウルに①、じゃがいも、卵、青じそ、Aを混ぜ合わせて6等分し、一つ一つ丸めた後、平らにつぶす。 ③フライパンにサラダ油を少量足し、②の両面を焼く。 【管理栄養士コメント】 じゃがいもは、一口大に切った後、電子レンジで加熱すると時短になります！

1人当たり栄養価 エネルギー 178kcal、たんぱく質 12.6g、塩分 0.8g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

後期高齢者医療保険に加入中の方へ

年に1回、8500円相当の後期高齢者医療健診を無料で受診することができます。

健診は、「フレイル（加齢による身体や心の衰え）予防」のために大切です。これからも元気に生活するために、受診券（桃色）に記載されている指定医療機関で健診を受けましょう！

【受診の流れ】

受診期間は
12月末までです。
お早めの予約を
お願いします。



※通院中の方も受診できます。

ID 241738966 問 保険年金課（北館1階）

精神障害者家族教室

精神障害を抱える方のご家族等を対象とした教室です。令和7年1月20日（月）には家族交流会の開催も予定しています。

日 時	11/14(木) 14:00～16:00
場 所	春日老人福祉センター2階 大集会室
内 容	・講演「精神障害を抱えながら自立して生活していくために 一家族ができること」 講師:精神障害者当事者2名及び支援者2名(相談支援専門員及び作業療法士) ・ミニ交流会
対 象	清須市、稲沢市、北名古屋、豊山町在住の精神障害を抱える方のご家族等
参加費	無料
申込み	10/28(月)～11/11(月)の期間中に 下記問合せ先へ電話、又はメール(kiyosu-hc@pref.aichi.lg.jp)にて申込み ※メールの場合は件名を「精神障害者家族教室」とし、下記の項目を明記の上お申込みください。 ①申込者氏名(フリガナ)、②申込者の年齢、③居住の市町名、④日中連絡の取れる電話番号 ※メール申込みの方には1週間以内に申込み確認メールを送信します。

問 清須保健所（健康支援課こころの健康推進グループ） ☎052-401-2100

●健康づくり事業

☎がついているものは、事前予約制です。

（詳細は、広報清須4月号折込の「令和6年度清須市健康づくり事業」又は市HP参照）

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	11/15(金)	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	11/14(木)		14:00～ 14:30～ 各30分間	医師による相談	216615676
	11/25(月)		13:30～ 14:30～ 15:30～ 各50分間	臨床心理士による相談	