



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、飲酒運転、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。

純アルコール約20gの目安

1日にこれ以上飲むと、アルコールの健康障害のリスクが高くなります。※下図アルコール度数は一例です。



ビール
中瓶1本 500ml
[5%]



日本酒
1合 180ml
[15%]



焼酎
70ml
[35%]



チューハイ
大1缶 500ml
[5%]

アルコールウォッチ(厚生労働省)

飲んだお酒を選ぶと、純アルコール量と分解時間をチェックすることができます。



断酒会

お酒をやめたい(やめなければならない)本人とその家族のための自助グループです。健康推進課からもご案内できます。



ID 424062076 問 健康推進課(北館2階)

今年度のがん検診は受けましたか

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**です！

各検診には対象年齢があります。詳細は広報10月号の折込、又は市ホームページをご覧ください。

検診項目	肺がん	 胸部X線検査	胃がん	 胃部X線検査 内視鏡検査 ※内視鏡検査は2年に1回です。	大腸がん	 便潜血反応検査
	前立腺がん 肝炎ウイルス	 血液検査	子宮頸がん	 子宮頸部細胞診検査 ※奇数月生まれの方対象	乳がん	 マンモグラフィ ※奇数月生まれの方対象

ID 240534258 問 健康推進課(北館2階)

平成9～21年度生まれの女性 HPVワクチンの無料接種期限が迫っています

子宮頸がんは、若い年齢層で発症する割合が比較的高いがんです。

HPVワクチン接種は合計3回です。公費による接種が終了となる令和8年3月末は、予約が取りづらくなる可能性がありますので、余裕のあるスケジュールでの接種をご検討ください。

対象者	平成9～20年度生まれで、令和4～6年度までにHPVワクチンを1回以上接種した女性	高校1年生相当(平成21年度生まれ)の女性
令和8年3月末までに接種を完了する目安	遅くとも12月末までに2回目を接種(最短3か月で接種を完了する場合)	遅くとも11月末までに1回目を接種(最短4か月で接種を完了する場合)
公費接種期限	令和8年3月末	
接種場所	① 指定医療機関 ② 愛知県広域予防接種の協力医療機関 ③ ①・②以外の医療機関 ※②・③で接種する場合は、健康推進課で事前申請が必要です。	
ホームページID	185341805	485644548

問 健康推進課(北館2階)



今年の特健診は受けましたか

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 ・健康応援! OTOKUDA 信長クーポン券(5枚つづり)進呈(市内協力店舗で割引等のサービス有)

※お勤め先等で健康診査を受診された場合、市へ健診結果を提出していただければ上記クーポン券をお渡しします(市国民健康保険特定健診対象者に限る)。

ID 956094205 問 保険年金課(北館1階)

ひきこもり家族教室・精神障害者家族教室

清須市、北名古屋市、稲沢市、豊山町にお住まいの対象の方へ、無料で開催します。講演の後には交流会も行います。

	ひきこもり家族教室	精神障害者家族教室
日時	11/21(金) 14:00~16:00	12/19(金) 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「当事者の体験談～当事者の視点から～」 講師 低空飛行net 代表 フジヤマ氏、メンバー 未来氏	講演「地域で本人らしく生活するために～福祉サービスを知ろう～」 講師 北津島病院 精神保健福祉士 吉安功一氏
対象	ひきこもり状態にある方のご家族	精神障害を抱える方のご家族
申込み	11/4(火)~19(水) 電話又はメール(kiyosu-hc@pref.aichi.lg.jp)にて申込み メールの場合はタイトル名を「ひきこもり家族教室」又は「精神障害者家族教室」とし、以下の4項目をご記入ください。※メール申込の方には1週間以内に申込確認メールをお送りします。 ①参加者氏名(フリガナ)と続柄、②ひきこもり状態にある方/精神障害を抱える方の年齢と診断名、 ③居住の市町名、④日中連絡の取れる電話番号	

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

●健康レシピ「小松菜と干しいたけのうま炒め」



材料・下処理(2人分)	作り方
小松菜(長さ4~5cmのざく切り)・・・100g(1/2把) 干しいたけ(水で戻し、薄切り)・・・3g(小1枚) しょうが(千切り)・・・少々 ごま油・・・大さじ1/2 塩・・・少々 A(砂糖 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1、酒 小さじ1/2、干しいたけの戻し汁 大さじ1)	①フライパンにごま油を入れて熱し、小松菜の茎の部分を入れ、塩をふって炒める。 ②小松菜の葉の部分、干しいたけ、しょうがを加えて炒め、さらに調味料Aを加えて2分程度煮る。 【管理栄養士コメント】 小松菜に含まれるβカロテンは、油で炒めることで吸収がよくなります。

1人当たり栄養価 エネルギー 43kcal、たんぱく質 1.3g、塩分 0.6g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

●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7年度清須市健康づくり事業案内」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	11/20(木)	健康推進課 (北館2階)	13:30~	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
 禁煙サポート相談			14:00~ 各30分間 14:30~		692236789
 心の健康相談	11/17(月)		13:30~ 各50分間 14:30~ 15:30~	臨床心理士による相談	216615676