清須市がん検診 予約・受診はお済みですか?

清須市のがん検診は市内保健センター等で受診ができる**集団検診**、指定医療機関で受診ができる**個別検診(指定医療機関検診)**の**どちらか**を受診することができます。

●個別検診(指定医療機関検診)

指定医療機関へ「清須市のがん検診」と伝え、直接予約をしてください。指定医療機関の一覧は市ホームページもしくは広報5月号の折込みをご確認ください。期間は**令和7年12月末まで**です。

ID 240534258

●集団検診

Web予約もしくは電話予約の方法があります。

・Web予約:市ホームページをご確認ください。24時間受付が可能です。
・電話予約:052-400-2911(代表)へご連絡ください。(8:30～17:15)

ID 770052243

【集団検診の日時・会場】

市民がん検診 特定健診	検診会場	清洲総合福祉センター			春日老人福祉センター	
	検診日	8/29(金)	8/30(土)	9/1(月)	9/11(木)	9/12(金)
	時間	9:00～11:00				

女性の検診 若年者健診	検診会場	清洲総合福祉センター		春日老人福祉センター	
	検診日	9/8(月)	9/9(火)	9/19(金)	9/21(日)
	時間	9:00～11:00、13:00～15:00			
	子宮・乳(マンモ)	●	●	●	●
	子宮・乳(超音波)		●		●
	骨	●		●	
	若年者(午前のみ)				●

※受診希望日が既に定員数に達している場合があります。ご了承ください。
詳細は市ホームページをご覧いただくか、健康推進課へお問合せください。

ID 549711182 問 健康推進課(北館2階)

フレイル予防!75歳から後期高齢者医療健診

後期高齢者医療健診は、生活習慣が原因となる脳血管疾患や心疾患、フレイルが引き金となる認知症や骨折・転倒等を予防・早期発見するために大切な機会です。いつまでも自立した生活を送るために、ぜひ受診してください。

フレイルとは、加齢に伴い心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながり)が低下した、健康と要介護の中間にある状態です。早めに気づき、適切に対処することで、健康な状態に戻すことができます。

こんな理由で健診を受けていないのはもったいない

通院しているから大丈夫

治療中の疾患のための検査と、後期高齢者医療健診では、検査内容が異なる場合があります。思わぬ病気の進行やフレイルの兆候をみつけるために、主治医に相談してみましょう。

特に調子の悪いところはない

心疾患の患者数は 60 代の約 2.3 倍です。高齢期は症状に気がつきにくいため、健康診査をきちんと受けて、異常があれば早めに対処することが大切です。

8,600円相当の健診を無料で受けられます。**対象となる方には7月上旬に受診券を送付**します。

ID 241738966 問 保険年金課(北館1階)

きよす健康マイレージに参加しましょう！

ステップ①
健診（検診）を受ける
例 特定健診
がん検診
歯科検診

ステップ②
あなたの健康目標を決めて実践
1日
1ポイント

ステップ③
30ポイントためて健康推進課窓口で「まいか」と交換

愛知県内に2,000店舗以上ある「まいか協力店」で、割引等のサービスが受けられます。
詳細はこちら ▶

対　象	市内在住・在勤・在学の方		
期　間	4/1（火）～2/27（金）	引　換	5/7（水）～2/27（金）

きよす健康マイレージ　チャレンジシート
お名前【　　　　　　　　】 性別【　　】 年齢【　　　歳代】 健診を受けた日【　月　日】

健康づくり目標　＊取り組む項目に〇をつけてください。

早寝早起きをする　運動をプラス10分する　車を控えてエコ通勤する　プロギング※
塩分に気をつける　バランスよく食べる　禁煙にチャレンジする　その他（　　　　　　）

取組日										
	1ポイント ／	2 ／	3 ／	4 ／	5 ／	6 ／	7 ／	8 ／	9 ／	10 ／
	11 ／	12 ／	13 ／	14 ／	15 ／	16 ／	17 ／	18 ／	19 ／	20 ／
	21 ／	22 ／	23 ／	24 ／	25 ／	26 ／	27 ／	28 ／	29 ／	30 ／

※「プロギング」は、ジョギングしながらゴミを拾う新しい健康×環境スポーツです。

ID 860825897　問 健康推進課（北館2階）

キリトリ

●健康レシピ「なすと青じそのもみ漬け」

材料・下処理（2人分）	作り方
なす……………中2本（160g） 青じそ……………………………5枚 塩…………………小さじ1/2弱 ぽん酢しょうゆ ………………………… 大さじ1/2	① なすのヘタを切って、縦に4つに切り、ボウルに入れ、塩を振り入れ手でよくもむ。 ② ①がしんなりしたところで、水気を軽くしぼり、食べやすい大きさに切る。 ③ 青じそは、茎を切って千切りにする。 ④ 食べる直前に②と③を合わせて、ぽん酢しょうゆで和え、盛り付ける。 【管理栄養士コメント】 ぽん酢しょうゆに含まれる酸の作用により、なすは鮮やかな紫色になりますが、青じその緑色は時間がたつと黒っぽくなりますので、④は食べる直前に行いましょう。

1人当たり栄養価 エネルギー 16kcal、たんぱく質 1.0g、塩分 0.8g / 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4月号折込みの「令和7年度清須市健康づくり事業」又は市ホームページ参照）

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	7/24（木）	健康推進課（北館2階）	13:30～ 14:00～　各30分間 14:30～	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談					692236789
☎ 心の健康相談	7/28（月）		13:30～ 14:30～　各50分間 15:30～	臨床心理士による相談	216615676