



## 帯状疱疹予防接種のスケジュールにご注意を!

帯状疱疹の予防接種は定期接種と任意接種があり、どちらも今年度の接種期限は令和8年3月31日です。

帯状疱疹のワクチンには生ワクチンと不活化ワクチンの2種類があります。不活化ワクチンは2回の接種が必要で、1回目と2回目の間隔は2か月以上空けます。不活化ワクチンを希望される方は、接種期限までに2回接種を終えることができるよう、余裕をもったスケジュールでご検討ください。



### 【助成対象者】

	定期接種	任意接種
要件	<input type="checkbox"/> 今年度、65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方 <input type="checkbox"/> 今年度、100歳以上の方 ※ 対象者には令和7年4月に個別通知しています。	<input type="checkbox"/> 50歳以上の方 ※ 定期接種対象者と過去に助成を受けたことのある方を除きます。
ID	336885129	183428467

### 【ワクチンの種類】どちらかを選択

	生ワクチン(ビケン)	不活化ワクチン(シングリックス)
回数	1回	2回 ※ 1回目と2回目の間隔は2か月空けてください。

問 健康推進課(北館2階)

## 後期高齢者医療保険加入者は年1回無料で健診を受けられます

後期高齢者医療保険加入者は無料(年1回・8,600円相当)で健診を受けられます。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、受診券(黄色)に記載されている指定医療機関で令和7年12月末までに健診を受けてください。(通院中の方も受診できます。)



- ① 受診券(黄色)を準備
- ② 指定医療機関の中から病院を選択
- ③ 医療機関に直接予約
- ④ 受診券と保険証を持参して、医療機関で受診



ID 241738966 問 保険年金課(北館1階)

### ● 健康レシピ「鶏肉と野菜のスパイス煮～アーモンドミルクを使って～」



材料・下処理(2人分)	作り方
鶏もも肉(大きめの一口大に切る) ..... 200g 玉ねぎ(半分に切り、くし形に切る) ..... 小1個(100g) ピーマン(一口大に切る) ..... 1個(40g) なす(大きめの乱切りにする) ..... 1本(80g) トマト(6等分に切る) ..... 小1個(100g) オリーブ油 ..... 大さじ1(12g) カレー粉 ..... 小さじ1と1/2(3g) A(アーモンドミルク(無糖)100 ml 塩 小さじ1/3(2g)、ローリエ 1枚 粗びきこしょう ..... 適宜	<p>① フライパンにオリーブ油、カレー粉を入れ、弱めの中火で熱し、香りが立ってきたら鶏肉を皮目から入れて3分程度焼く。</p> <p>② 焼き色が付いたら裏返して1分焼く。</p> <p>③ 玉ねぎ、ピーマン、なす、Aを加え、煮立ったら蓋をして軽くふつふつとさせながら10分程度煮る。</p> <p>④ トマトを加え、形を崩さないように2分程度煮る。</p> <p>⑤ 器に盛り、好みで粗びきこしょうをふる。</p> <p><b>【管理栄養士コメント】</b> ビタミンEが含まれ、抗酸化作用が期待されるアーモンドミルクを使用したレシピです。 この一皿で、1食分の野菜も摂取できますよ。</p>

1人当たり栄養価 エネルギー 306kcal、たんぱく質 18.6g、塩分 1.8g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会



## 感染症に気をつけましょう!

寒くなってきて、インフルエンザ等の感染症が流行する季節となりました。自分自身が感染しない、また周りの人々に感染させないためにも、予防方法を知り、しっかりと対策していきましょう!

### □こまめに手洗い・うがいを行いましょう

→泡立てた石けんで、爪や指の間、手首までしっかりと洗いましょう。

### □マスクを効果的に着用しましょう

→隙間ができないよう、あごのあたりまで覆いましょう。

外出の際だけでなく、自身が感染症の症状等がある際にもマスクの着用は効果的です。

### □丈夫なからだをつくりましょう

→十分な休息・睡眠をとること、バランスの良い食事をとること、適度な運動を行うこと、ストレスや過労を避けることを日頃から意識して生活し、免疫力を高めましょう。

### □予防接種を受けましょう

→予防接種を受けることで、感染症の発症や重症化を防ぐことができます。

### □室内を適切な湿度に保ちましょう

→適切な湿度とは40%以上が目安と言われています。

問 健康推進課(北館2階)

## 精神障害者 家族交流会

清須保健所では、精神障害を抱える方のご家族を対象にした交流会を開催します。

時	1/23(金)14:00~16:00	場	春日老人福祉センター2階 大集会室
対	清須市、北名古屋市、稲沢市、豊山町在住で、精神障害を抱える方のご家族	定	20名程度
内	ご家族同士で日頃抱えていらっしゃる思い等を話し合います。(保健所職員も同席)		
申	12/1(月)~R8/1/16(金) 電話又はメール(kiyosu-hc@pref.aichi.lg.jp)で申込み (メール申込の方には1週間以内に申込確認を返信) メールの場合はタイトル名を「精神障害者家族交流会」とし、①~④の項目をご記入ください。 ①参加者氏名(フリガナ)と続柄、②精神障害を抱える方の年齢と診断名、③居住市町名 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

## アルコール等 専門相談

時	1/16(金)14:00~16:00	場	清須保健所(春日老人福祉センター3階)
対	清須市、北名古屋市、稲沢市、豊山町に在住、在勤の方	¥	無料
内	アルコール問題にお悩みの方やご家族を対象に、精神科医師や酒害相談員による個別相談		
申	問合せ先へ電話申込み		

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7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	12/4(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			13:30~ 14:30~ 各50分間 15:30~		692236789
☎ 心の健康相談	12/22(月)		13:30~14:30	臨床心理士による相談	216615676
ベジチェック・塩分チェック			13:30~14:30	推定野菜摂取量の測定等	815363877