



清須市がん検診 予約・受診はお済みですか？

今年度より 1項目**500円**！

清須市のがん検診は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)**、市内保健センター等で受診ができる**集団検診のどちらか**を受診することができます。

●**個別検診(指定医療機関検診)** ID 240534258
指定医療機関へ直接予約し、「清須市のがん検診」とお伝えください。指定医療機関の一覧は市ホームページをご確認いただくか市役所へお問合せください。期間は**令和8年12月末まで**です。

●**集団検診** ID 770052243
・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：052-400-2971(直通)へご連絡ください。



【**集団検診の日時・会場**】●・・・実施日

検 市 診 民	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	8/21(金)	8/22(土)	9/2(水)	9/3(木)
	時間	9:00～11:00			
若 女 年 性 者 の 健 検 診	検診日	8/25(火)	8/26(水)	9/4(金)	9/6(日)
	時間	9:00～11:00、13:00～15:00			
	子宮・乳(マンモ)	●	●	●	●
	子宮・乳(超音波)		●		●
	骨粗しょう症	●		●	
	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。

ID 549711182 問 健康推進課 ☎052-400-2971

アルコール等専門相談 【事前予約制】



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を開催します。

と き	7/10(金) 14:00～16:00	と ころ	清須保健所(春日老人福祉センター3階)		
対 象	アルコール問題にお悩みの方(清須市、北名古屋市、稲沢市、豊山町に在住・在勤の方及びご家族等)				
内 容	精神科医師や酒害相談員による個別相談	参加費	無料	申込み	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

フレイル予防！ 75歳からの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、健康と要介護の中間にある状態です。予防には「栄養」「運動」「社会参加」等が大切です。

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見つけるために、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

高齢になると体や心の働きが弱くなる事が多く、体の変化に気づきにくくなります。健康診査をしっかりと受けて、異常があれば早めに治療する事が大切です。

期 間	7/16(木)～12月末日	場 所	指定医療機関(清須市、北名古屋市、豊山町)
費 用	無料(8,500円相当)	備 考	対象者には7月上旬に受診券を送付します。

ID 241738966 問 保険年金課 ☎052-400-2957

愛知医療学院大学 紙上講義

健康のためのワンポイントアドバイス



食後高脂血とは？

〈愛知医療学院大学 理学療法学専攻 教授 内藤 通孝(医師・医学博士)〉

広報清須2025年7月号では、食後高血糖のお話をしました。今回は食後高脂血です。

食後高脂血とは、食後に血液中の中性脂肪(正式にはトリグリセライド)が過度に上昇する状態です。食後高血糖と同じように、健康診断で行われる空腹時採血では食後高脂血を発見できません。

従来、中性脂肪の基準値は空腹時の「150 mg/dL未満」のみでしたが、最近、随時採血での「175 mg/dL未満」が加わりました。随時とは、食後2～4時間程度を想定しています。正常では食後の血糖値は2時間程度で元の値に戻りますが、中性脂肪が空腹時の値に戻るには正常な人でも6時間、高脂肪食では、それ以上の時間がかかります。中性脂肪値は朝食前が最も低く、昼食・夕食とともに上昇し、夜間に下がって朝の値に戻ります。

〈参考〉ハンバーガーを食べるときに、同時にコーラを飲むとからだに良くない！



中性脂肪は、血糖と異なり、単独ではなく、それを運搬するリポタンパク質と結合して血中に存在します。この上昇が過度になると、酸化ストレスが加わり、動脈硬化が進行します。実際に空腹時の中性脂肪値よりも食後の値の方が心筋梗塞や脳梗塞の発症と良く相関することが知られており、動脈硬化は多分に食後の問題と言えます。

高脂肪食を摂取すれば中性脂肪が上昇しやすいのは当然ですが、とくに高脂肪食とともに果糖を多く含む清涼飲料水等を同時に摂ると、若くて健康な人でも6時間経過しても中性脂肪値がもとに戻らず、高脂血状態が持続します。

清涼飲料水には、砂糖ではなく果糖ブドウ糖液糖が使われており、果糖の割合が高いのです。ハンバーガー等の高脂肪食を摂取するときの飲み物は、無糖のコーヒー、紅茶等がよいでしょう。気になる方は、かかりつけ医等で、食事を摂ってから採血して調べてもらいましょう。その際、いつ(何時間前)、何をどれだけ食べたか(飲んだか)を記録しておきます。

女性のための健康講座



更年期世代の心身の変化に向き合い、自分らしく過ごすためのヒントを学びませんか？

婦人科医によるセルフケア講座と椅子ヨガで、体と心を整える方法をお伝えします。

日にち	内 容		
8/6(木)	<講演>「更年期世代の不調とセルフケア」 講師 はるひレディスケアクリニック 星野 沙樹 氏 <ミニ講座>「大人女性の健康を支える食べ方講座」 講師 市役所健康推進課 管理栄養士		
8/19(水)	<ヨガ>「ゆらぎ世代の整える椅子ヨガ」 講師 理学療法士・ヨガインストラクター 竹内 ゆみ 氏		
時 間	14:00～15:30(受付13:45～)		
と ころ	市役所 南館4階 401中会議室		
対 象	市内在住・在勤・在学の方	定 員	20名程度【先着順】
費 用	無料	申込み	問合先へ電話又は二次元コードから申込み



※2回コースですが、受講したい回のみ選択することもできます。ヨガの日は動きやすい服装でお越しください。

※聴覚障害の方は申込みの際、備考にご記入ください。

ID 424062076 問 健康推進課 ☎052-400-2971

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月号折込の「令和8年度清須市健康づくり事業案内」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
☎ 心の健康相談	7/13(月)	健康推進課	13:30～ 14:30～ 15:30～	各50分間	臨床心理士 による相談	216615676
☎ 食事なんでも相談	7/28(火)		13:30～ 14:00～	各30分間	管理栄養士、 保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談			14:30～			692236789