



健康づくり講座 ～将来も元気に過ごすために～

①あなたと家族の健康のために「はい(肺)元気講座」

呼吸の仕組みや病気について知り、今日からできる肺の鍛え方を学びましょう。

こんな方におすすめ！

- ☐ 最近、咳や息切れが気になる
 - ☐ 喫煙歴がある
 - ☐ ご家族に呼吸器の病気がある
 - ☐ 健康を維持したい
- 一つでもチェックがついたら、ぜひ参加してください。



と き	11/18(水) 14:00～15:30
ところ	清洲総合福祉センター1階 つながり広場
内 容	講義:「COPD(慢性閉塞性肺疾患)と喘息・肺の鍛え方について」 講師:はなさきクリニック 院長 加藤 栄志 氏 体操:「呼吸らくらく体操」講師:健康づくりリーダー
対 象	市内在住・在勤の方 20名【先着順】
費 用	無料
その他	動きやすい服装でお越しください。

②「生活習慣病予防教室」全4回コース

～振り返ってみませんか 生活習慣、考えてみませんか 10年先のあなたの健康～

知っているようで知らない「生活習慣病」について学びます。

ところ	にしびさわやかプラザ3階 研修室
対 象	市内在住・在勤の方 30名【先着順】
時 間	9:30～11:30
費 用	無料

日にち	内 容
10/23(金)	講演「健診結果から見つける 生活改善のヒント」 講師:五条川リハビリテーション病院 院長 島野 泰暢 氏
11/17(火)	講話「健診結果から読み解く！あなたに必要な食事改善」 講師:市管理栄養士
12/3(木)	講話「質の良い睡眠で健康づくり」講師:市保健師 実技「効果的な運動と続けるコツ」 講師:スポーツインストラクター 河合 郁子 氏
1/13(水)	講話「お口と生活習慣病の関係」講師:歯科衛生士 講話「10年後に後悔しない 健康とお金の話」講師:市保健師

こんな方におすすめ！

- ☐ 健診結果の見方を知りたい
- ☐ 血圧・血糖・中性脂肪等の値が気になる
- ☐ 食事や運動習慣を改善したい
- ☐ 健康づくりを始めるヒントがほしい

※4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。12/3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。

①②の申込みは、電話又は市ホームページ(二次元コード)から▶

ID 424062076 問 健康推進課 ☎052-400-2971

食の安心・安全タウンミーティング 地元の食品工場へ行こう！

ところ	キリンビール株式会社 名古屋工場(清須市寺野花笠100) ※ JR 枇杷島駅からの無料往復シャトルバスをご利用いただけます。 ※ 東海交通事業城北線 尾張星の宮駅から徒歩7分です。 ※ お車でのご来場も可能です。
と き	8/27(木) 10:10～12:00
対 象	小学生とその保護者 5組10名【先着順】
内 容	工場見学、「食の安全」についてのお話と体験会(予定) ※ ビールの試飲なし
費 用	無料
申 込	8/3(月)～14(金)9:00～17:00 二次元コード又は問合せ先への電話にて申込み ※ 車椅子をご利用の方、介助が必要な方(介助者のご同伴をお願いします)は、別途問合せ先へお知らせください。



問 清須保健所 環境・食品安全課 ☎052-401-2100

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



熱中症に関して「暑さ指数」〈愛知医療学院短期大学 理学療法専攻 講師 齊藤誠(理学療法士)〉

8月は一年の中でも特に暑さが厳しい時期です。この時期に注意したいのが熱中症であり、メディアを中心に注意が呼びかけられています。すでにご存じの方も多いかもしれませんが、このコラムでは暑さ指数についてご説明します。

暑さ指数(WBGT)は、気温だけでなく湿度や日差しの強さも考慮した「熱中症の危険度を示す指標」です。正式には湿球黒球温度(Wet Bulb Globe Temperature: WBGT)といい、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい①湿度、②日射・輻射(ふくしゃ)等周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れています。28℃以上では普通の日常生活を送っているだけでも熱中症になる危険性があります(右図)。

過去の状況では、2025年8月の名古屋はWBGT31℃以上の日が20日あり、月の約3分の2の日が「危険」レベルでした。9月になっても多くの日が「危険」または「厳重警戒」レベルであり、9月20日に23.9℃とはじめて「注意」となりました。つまり、少なくとも9月下旬までは、何か特別な作業をする場

合に限らず、通常の日常生活を送るだけでも熱中症に十分な注意が必要な状況でした。

熱中症は、屋外での運動や作業中だけでなく、日常生活の中でも発生します。特に近年は厳しい暑さが長期間続く傾向にあり、9月になっても注意が必要です。

暑さ指数は環境省熱中症予防情報サイトや天気予報等で簡単に確認できます。外出や運動の前に暑さ指数を確認し、暑さに応じた行動を心掛けましょう。

暑さ指数(WBGT)	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険(31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒(28以上31未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒(25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意(25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

図の引用:日本生気象学会「日常における熱中症予防指針 Ver.4」
<https://seikishou.jp/committee/>

健康レシピ「ズッキーニのチャンプルー」

ゴーヤが苦手な方にもおすすめのチャンプルーです！

材料・下処理(2人分)	作り方・栄養価
豚肉(一口大に切る) 50g ズッキーニ(厚さ7mm程度の輪切り) 150g にんじん(細切り) 60g 厚揚げ(ペーパータオルで油分を取り、一口大にちぎる) 100g しょうが(千切り) 1かけ(15g) 卵(溶き卵) 2個 ごま油 大さじ1/2 調味料A(しょうゆ 小さじ1/2、塩 小さじ1/4、こしょう 少々) 削り節 2g	① フライパンにごま油を熱し、豚肉を軽く炒めた後、にんじん、ズッキーニを加え、2分ほど炒める。 ② 厚揚げ、しょうがを加え、中火で3分ほど炒めた後、調味料Aを加え、さっと炒める。 ③ 削り節を半分加え、溶き卵を流し入れ、炒め合わせる。 ④ 器に盛り、残りの削り節をかけて完成。 1人あたり栄養価:エネルギー241 kcal、たんぱく質17.2g、塩分1.2g



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	8/17(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	8/18(火)		13:30～ 14:00～		各30分間 市管理栄養士、 市保健師による相談	496719108
☎ 禁煙サポート相談			14:30～			692236789

問 健康推進課 ☎052-400-2971