



乳がんはとても身近な病気 ～毎年10月は、ピンクリボン月間～

乳がんはとても身近な病気です。日本人女性の9人に1人がかかるとされています。しかし、早期発見と適切な治療を行えば、90%以上の方が治るとされている病気でもあります。さらに、自分で気がつくことができる可能性のある数少ないがんで、早期発見のためには生活の中で意識することが大切です。

乳がんになるリスクを下げる行動 ～自分で気づくために～	
①運動	1日60分以上の歩行等と週60分以上の汗をかく運動をしましょう。座りっぱなしの時間が長いときはこまめに体を動かしましょう。
②適正体重の維持	適切な体重を目指すために生活習慣を見直してみましょう。
③ブレスト・アウェアネス	自分の乳房の状態をチェックし、変化があればすぐに受診しましょう。
④2年に1回の検診	40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受けましょう。



清須市の乳がん検診	
受診方法	令和8年12月末まで、指定医療機関で受診
検診対象	①満40歳以上の偶数月生まれの女性 ②乳がん検診無料クーポン券が届いた方 （昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの女性） ※妊娠中やその可能性のある方、授乳中、卒乳後1年以内の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方は受診できません。 ※平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性には子宮頸がん検診無料クーポン券を送付しています。

指定医療機関は
こちら▶



ID 640225485 問 健康推進課 ☎052-400-2971

ゲートキーパー養成講座 ～大切な人のところを支える～

近年、こころの健康を崩している人や、自殺に傾いている人が増加しています。ゲートキーパーとは、悩んでいる人が出すサインに気づき、対応する人のことです。悩んでいる人が出すサインの気づき方、声のかけ方、話の聴き方について学びませんか。ゲートキーパーは専門的な役割ではありません。実は誰もがゲートキーパーなのです！

と き	10/27(火) 14:00～15:30(受付13:45～)	ところ	市役所本館3階 306・307会議室
内 容	講話「心が疲れている人のサインに気づき、寄り添う方法について」、グループワーク		
講 師	長久手心理オフィス・愛知医科大学病院 臨床心理士 公認心理師 古井 由美子 氏		
対 象	市内在住・在勤・在学の方 20名【先着順】	受講費	無料
申込み	市ホームページ又は健康推進課へ電話申込み		



ID 424062076 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そのご家族を対象に、精神科医師や酒害相談員による個別相談を実施します。

と き	11/13(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、稲沢市、豊山町に在住・在勤の方及びそのご家族等)		
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

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



お風呂は身近な「水治療法」

〈愛知医療学院大学 理学療法学専攻 講師 宮津 真寿美(理学療法士)〉

朝晩の涼しさを感じる季節になりました。夏の間はシャワーだけで済ませていた方も、これからは湯船につかる機会が増えるのではないのでしょうか。実は、お風呂には理学療法で行う「水治療法」と共通する、さまざまな身体への作用があります。

水治療法では、水の温度や水圧、浮力、抵抗等を利用して、痛みの軽減や血液循環の改善、筋肉の緊張を和らげることを目的とします。

ご家庭のお風呂でまず期待できるのが「温熱作用」です。温かいお湯につかることで体が温まり、血管が広がって血流が促されます。筋肉の緊張も和らぎやすく、肩や腰のこわばりが軽くなる等、心地よさを得られるでしょう。

さらに、湯船につかると「水圧」が体にかかります。水圧によって、軽いマッサージのような効果があります。特に脚にかかる水圧は、下半身にたまった血液や体液を心臓へ戻す働きを助け、むくみの軽減につながります。また「浮力」によって体が軽くなるため、関節や筋肉への負担が減り、自然と力が抜けてリラックスしやすくなります。

もう一つ、水中ならではの特徴があります。それは

「呼吸への抵抗」です。湯船につかると胸やお腹にも水圧がかかり、息を吸うときの胸郭の広がり抵抗が生じます。そのため、お風呂の中でゆっくり大きく呼吸することは、呼吸筋に適度な負荷をかけ、呼吸筋トレーニングの一つになります。

このように、お風呂は体を清潔にするだけでなく、「温熱・水圧・浮力」を利用できる身近な水治療法ともいえます。これからの季節、シャワーだけで済ませず、無理のない範囲で湯船につかり、体をいたわってみてはいかがでしょうか。

筋肉への負担が減り、自然と力が抜けてリラックスしやすくなります。



健康レシピ「ほうれん草のみそ汁」

材料(2人分)	作り方・栄養価
ほうれん草 1/2把 油揚げ 1枚 みそ 大さじ1 だし汁 300ml	① ほうれん草は、下ゆでし水気を絞り、4cmの長さに切る。 ② 油揚げはキッチンペーパーではさみ、余分な油を取る。半分に切り、さらに1cm幅に切る(短冊状にする)。 ③ 鍋にだし汁と②の油揚げを入れ、中火で煮立たせた後、火を止め、みそを溶き入れる。最後に①のほうれん草を入れ、ひと煮立ちさせる。 【管理栄養士コメント】 みそ汁は、具を多くすることで汁の量を減らすことができ、結果的に“減塩”になります。 1人あたり栄養価: エネルギー66 kcal、たんぱく質4.5g、塩分1.0g



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	10/19(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	10/21(水)		13:30～ 14:00～ 14:30～	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						692236789

ID 640225485 問 健康推進課 ☎052-400-2971