




毎年11/10～16はアルコール関連問題啓発週間

不適切な飲酒(多量の飲酒、20歳未満の者の飲酒等)の影響によるアルコール健康障害は、自身の健康に影響を及ぼすだけでなく、飲酒運転、暴力、虐待、自殺等、家族への深刻な影響や重大な社会問題を生じさせる危険性を高めます。アルコールや断酒についてのご相談は、健康推進課健康づくり係へご連絡ください。

お酒による心身への影響は様々です。影響を少なくするためにお酒の飲み方を工夫してみましょう。

- ☐ **自らの飲酒状況を把握する**
- ☐ **あらかじめ量を決めて飲酒する**
- ☐ **飲酒前又は飲酒中に食事をとる**
- ☐ **飲酒の合間に水や炭酸水を飲む**

(厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」)

アルコールウォッチ(厚生労働省)

飲んだお酒を選ぶと、純アルコール量と分解時間をチェックすることができます。

断酒会

お酒をやめたい(やめなければならない)本人と、その家族のための自助グループです。

問 健康推進課 ☎052-400-2971

今年のがん検診は受けましたか

指定医療機関での受診は12月末(診療最終日)まで

今年度から、がん検診をワンコイン500円で受診できます。ぜひ検診を受けましょう。
各検診には対象年齢があります。詳細は広報清須10月号の折込、又は市ホームページをご覧ください。

検診項目							
	肺がん	 胸部X線検査	胃がん	 胃部X線検査　内視鏡検査 ※ 内視鏡検査は2年に1回	大腸がん	 便潜血反応検査
	前立腺がん 肝炎ウイルス	 血液検査	子宮頸がん	 子宮頸部細胞診検査 ※ 偶数月生まれの方対象	乳がん	 マンモグラフィ検査 ※ 偶数月生まれの方対象

ID 240534258 問 健康推進課 ☎052-400-2971

今年の特定健診は受けましたか

市国民健康保険特定健診は、生活習慣病からあなたを守るための大切な健診です。
対象の方には、受診券(桃色)を6月上旬に送付していますので、指定医療機関(受診券に記載)へ直接ご予約し、11/30(月)までに受診してください。8,500円相当の健診を無料で受けられます。

受診者特典	健康応援！ OTOKUDA信長クーポン券(5枚つづり)進呈 (市内協力店舗で割引等のサービスを受けられます。) ※　市国民健康保険の特定健診の対象者で、お勤め先等で健康診断を受診された方も特典を受けられます(検診結果表の提出が必要)。

ID 956094205 問 保険年金課 ☎052-400-2957

ID この9桁の数字を市ホームページ「ページID」の検索欄に入力すると該当ページにアクセスできます。



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

20cmの台からの立ち上がりができない人は介護が必要になる!?

〈愛知医療学院大学　リハビリテーション学部作業療法学専攻教授　長谷川幸治(整形外科医)〉

脊柱管狭窄症や変形性膝関節症等の運動器疾患が原因で発症するロコモティブ症候群(以下ロコモ)は、「早足で歩けない·靴下を立って履くことが出来ない·階段は手すりが必要」等の症状が出現します。進行すると外出が困難となり短距離の移動も杖や車いすが必要になります。

腰や膝の痛みが強い場合は、整形外科を受診して、正確な診断を受けて下さい。適切な治療やリハビリ指導を受けることが重要です。腰や膝に痛みが出ると、自己診断で「安静にしていれば良くなる」と思い込んでいませんか。50歳未満ならまだしも、60歳以上の方は、安静にしていると筋肉は更に衰えてしまいます。

運動器の障害によるロコモ検査を受けましょう。ロコモの診断には、立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25の質問の3つの検査があります。市民健康フェスティバル等で検査を受けることもできますが、ロコモ検査は煩雑で時間がかかるので、まだ普及しているとは言えません。

そこで私たちは、「20cmの台に腰掛けて両手を前に組み、両脚で組んで立ち上がる」という簡便なスクリーニング方法を開発しました(右図)。

検査は簡単で、30秒しかかかりません。指示に従って、立ち上がって3秒間静止できれば合格です。

2026年5月から犬山市の通所リハビリ施設で行った、100名(平均年齢76歳)の20cmの台からの立ち上がりテストでは、23名がロコモ2、77名がロコモ1又は0でした。ロコモ2だった23名中、15名(80%)が介護認定を受けていました。「20cmの台から立ち上がりができない人は介護が必要になる可能性が高い」ことがわかります。





▲20cm台からの立ち上がり検査

「ねたきり」にならないために、ぜひ「20cm台からの立ち上がり検査」を受けましょう!

健康レシピ「めかじきのアーモンド衣焼き」

材料(2人分)	作り方·栄養価
めかじき……150g 酒……小さじ1 塩……小さじ1/5 片栗粉……適量 卵白……1個分 スライスアーモンド……50g レモン(スライス)……2枚 ベビーリーフ……1/2袋 トマト……1/4個	① めかじきは4又は6つに切り、酒·塩をまぶして10～15分おく。 ② ①の水気を拭き取り、片栗粉、溶きほぐした卵白、スライスアーモンドの順につける。 ③ クッキングシートに②を並べ、オーブントースターで7～8分焼く。(焦げるようならアルミホイルをふんわりかける) ④ 皿に並べ、レモン、ベビーリーフ、トマトを添える。 【管理栄養士コメント】 1口30回噛みましょう!と言われても、つい忘れてしまいませんか?今回は、噛むことを意識しなくても、自然に噛む回数が増える料理です。お試しください! 1人あたり栄養価:エネルギー277 kcal、たんぱく質17.7g、塩分0.7g



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	11/16(月) 11/27(金)	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	11/19(木)	健康推進課	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	11/19(木)	健康推進課	13:30～ 14:00～ 14:30～　各30分間	管理栄養士、保健師による相談	692236789
ベジチェック·塩分チェック	12/4(金)	市民フォーラム(西館1階)	13:30～14:30	推定野菜摂取量の測定、ミニ講座等	815363877

問　健康推進課 ☎052-400-2971