



# 日本人のおよそ3人に2人ががんになるといわれています

2022年全国のがん死亡数の順位は1位:肺、2位:大腸、3位:胃でした。

(国立研究開発法人国立がん研究センター 最新がん統計)

がんの早期発見の鍵は定期的な検診です。この機会にぜひがん検診を受けましょう！

\* 集団検診の予約は、「Web予約」が便利です。

\* 個別検診は、6/20(木)から始まります。

清須市 集団検診 予約 検索



詳細は広報清須5月号折込又は市ホームページをご確認ください。

ID 101772755

健康推進課

## 健康レシピ「ミルクちゃんぽん」



材料 (2人分)	作り方
中華麺 ..... 2玉 シーフードミックス ..... 150g キャベツ (ざく切り) ..... 150g にんじん (短冊切り) ..... 30g もやし ..... 1/3袋 (60g) 乾燥きくらげ (水で戻して一口大に) 4g 油 ..... 小さじ1 スープ (牛乳・水各1カップ、鶏がらスープの素・しょうゆ 各小さじ1、おろしにんにく少々) こしょう	①フライパンに油を熱し、シーフード、キャベツ、にんじんを炒める。 ②全体に油が回ったら、もやしときくらげを加えて炒め、スープを加えて軽く煮立たせる。 ③別の鍋に湯を沸かし、中華麺をゆでる。表示のゆで時間より1分ほど短く茹で、ざるにあげ②に加え、軽く煮立たせる。 ④お好みでこしょうをふる。 <b>【管理栄養士のコメント】</b> スープを残すと塩分摂取量を減らすことができます。

1人当たり栄養価 エネルギー 463kcal、たんぱく質 27.1g、塩分 3.1g / レシピ提供 市食生活改善推進協議会

## 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5月号折込の「令和6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
☎節目年齢歯科健診	通年	市内指定医療機関	診療時間内	歯科健診 (対象者のみ)	455409496
☎食事なんでも相談	5/28 (火)	健康推進課 (北館2階)	13:30 ~	管理栄養士、保健師による相談	496719108
☎禁煙サポート相談			14:00 ~ 各30分間		
☎心の健康相談	5/23 (木)	健康推進課 (北館2階)	14:00 ~、14:30 ~ (各30分間)	医師による相談	216615676
	5/27 (月)		13:30 ~ 各50分間 14:30 ~ 15:30 ~		
やろまいか教室	5/10 (金) 17 (金) 24 (金) 31 (金)	アルコ清洲 体育棟2階 メインホール	13:30 ~ 14:30	対象: 概ね65歳以上の市内在住者 費用: 無料 申込不要 持ち物: タオル、室内用運動くつ、水分補給のための飲み物	179700683
	5/7 (火) 14 (火) 21 (火) 28 (火)	西枇杷島 会館2階			
オンライン脳トレ「チャレンジ教室」	5/1 (水) 20 (月)	内容: 自宅でLINEを使った脳トレ 対象: 概ね65歳以上の市内在住者 配信時間: 10:00 ~ 11:00 参加方法: 右の二次元コードからご参加ください。 ※Wi-fi環境での利用を推奨します。Wi-fi環境のない方は、新川福祉センター1階図書室をご利用ください。			366694871



## あることをやめるだけで**寿命**を取り戻せます

5/31は世界禁煙デーです。いくつになっても禁煙が遅すぎることはありません。

### ■禁煙したいけれど、踏み切ることのできないあなたへ

失敗を恐れず「**とりあえずやってみる**」という気持ちで、**気軽に禁煙を開始しましょう**。  
禁煙を生涯成功させる人の多くは、何度かの失敗を繰り返しています。



### ■喫煙者のご家族の方へ

禁煙継続の秘訣は「**自信を持つこと**」です。

ご家族が少しでもたばこを吸わないでいられたら、とにかく褒めてあげましょう！

### 【加熱式たばこ】

従来の紙巻きたばこに比べて健康影響が少ないかどうかは明らかになっていません。

喫煙者にとっても、**吸わない人にとっても健康被害が生じる可能性**があります。

(厚生労働省ホームページより抜粋)



ID 496719108 問 健康推進課(北館2階)

## 風しんに感染する**リスク**が高い世代のための**予防接種**です

以下の対象の方は、公的な予防接種が行われておらず、風しんに感染するリスクが高いことから、**無料(公費負担)**で抗体検査と予防接種(抗体が十分でない場合)を受けられます。対象者には個別に通知します。

対象者	昭和37(1962)年4月2日～昭和54(1979)年4月1日生の男性(クーポン券を未使用の方)
実施期間	令和7年2月28日まで
クーポン券	抗体検査及び予防接種の際に必要です。 希望者は健康推進課窓口又は市ホームページから申請してください。

ID 548355903 問 健康推進課(北館2階)

## 欠かさず受けよう！**無料** 特定健診

市国民健康保険では、40歳以上の加入者を対象に「特定健診」を実施しています。生活習慣病からあなたを守り、生活習慣の改善や重症化を予防するため、ぜひ受診してください。

受診方法	6月上旬に受診券を郵送します。(受診時に清須市国民健康保険の資格のある方に限ります。)
特典	特定健診を受診された方には、お得な特典(割引サービス等)が受けられる「OTOKUDA信長クーポン券(5枚綴)」をお渡しします。なお、協賛店については市ホームページでご確認ください。

詳しくは、広報清須5月号の折込チラシをご覧ください。 ID 956094205 問 保険年金課(北館1階)

## お詫びと訂正

「令和6年度清須市母子保健事業日程表」(広報清須4月号折込)に掲載した「定期予防接種 ヒトパピローマウイルス(HPV)」の対象者に誤りがありました。お詫びし、次のとおり訂正します。

【誤】平成9年度から平成18年度生まれの女子

【正】平成9年度から平成**19**年度生まれの女子