

高齢者インフルエンザ
予防接種

ID1004984

時10月15日(日)～令和6年1月31日(水)

場市内実施医療機関

対市内在住で、接種日に次のどちらかを満たす方

- ①65歳以上
- ②60歳以上65歳未満で心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害がある(身体障害者手帳1級程度)

接種方法 市内実施医療機関で予約し、接種してください

¥1,000円 ※生活保護を受けている世帯、または住民税非課税世帯の方は無料(証明書類が必要)

持健康手帳または高齢者予防接種記録カード

申電話などで実施医療機関へ

他事前に申請すると、市外の医療機関でも予防接種を受けることができます(県内に限る)。詳しくは、市のホームページで確認してください
※接種後の申請はできません

障害児・障害者歯科健康診査

ID1004979

時11月16日(水)、午前9時～11時

場保健センター祖父江支所

対市内在住の障害児・障害者

内歯科健康診査、歯みがき指導、フッ素塗布(希望者のみ)

持障害児…歯ブラシ、コップ、タオル、洗たくばさみ、母子健康手帳、受診サポート手帳
障害者…歯ブラシ、コップ、タオル、洗たくばさみ、手鏡、健康手帳、受診サポート手帳(手帳はある方のみ)

申10月3日(火)～11月9日(水)に、健康推進課へ

精神障害者家族教室

時10月30日(月)、午後2時～4時

場清須市春日老人福祉センター大集会室(清須市春日)

対稲沢市、清須市、北名古屋市、豊山町に在住の精神障害のある方の家族など

定20人(先着)

内講演「精神障害を抱える家族への関わり方のコツを学ぼう」とミニ交流会

講同朋大学社会福祉学部教授 吉田みゆき

申10月2日(月)～20日(金)に、電話(☎052-401-2100)で県清須保健所へ

膠原系難病患者家族教室

時11月8日(水)、午後2時～4時

場清須市春日老人福祉センター大集会室(清須市春日)

対稲沢市、清須市、北名古屋市、豊山町に在住の膠原系難病患者の方とその家族

定20人(先着)

内体験談や就労支援に関する講話と交流会

講全国膠原病友の会愛知県支部長 池乗あずさ、難病患者就職サポーター 古川直子

申10月2日(月)～20日(金)に、電話(☎052-401-2100)で県清須保健所へ

神経系難病の
専門医個別相談

時①11月13日(月)②11月14日(火)
午後1時30分～3時30分

場①保健センター

②県清須保健所相談室

対神経系難病患者の方とその家族

定各4人(先着)

内専門医による個別相談(1人25分程度)

講①北津島病院神経内科医 野島 逸
②愛知医科大学神経内科医 吉田眞理

申10月2日(月)～20日(金)に、電話(☎052-401-2100)で県清須保健所へ



心がけ 野菜たっぷり 塩ちょっぴり

ID1006153

愛知県民の野菜摂取量が不足しているのを知っていますか？
男性は全国ワースト1、女性はワースト3となっています。
また、一日の食塩摂取量は目標摂取量を大きく上回っています。

●1日当たりの野菜・塩分の摂取量

	愛知県の平均	野菜の摂取目標	愛知県の平均	減塩目標
男性	229g	350g	男性	10.6g
女性	238g		女性	9.3g
				減塩目標
			男性	食塩7.5g未満
			女性	食塩6.5g未満

野菜を摂ると…?

塩分を控えると…?

★血圧の数値改善 ★脳卒中や虚血性心疾患の減少効果

まずは…

「毎日プラス1皿の野菜」「おいしく減塩1日2g」
を目指して 今日から始めましょう!!

いきいきいなざわ 健康秋フェスタ

日時 11月3日(祝) 午前9時30分～午後3時
(入場は午後2時30分まで)

※両会場イベント参加者に参加賞あり



場勤労福祉会館多目的ホール

●いきいきウォーキング*

開始時間

- ①午前9時45分
- ②午後1時

内4km程度のウォーキング
他全員に参加賞をプレゼント

- ヘルスメイトコーナー
- 稲沢市民病院コーナー
- 健康マイレージコーナー

- 健康チェックコーナー
・からだのゆがみ度チェックコーナー*
- ・血管年齢測定(20歳以上)
- ・足裏測定や骨の健康度測定など

*は予約が必要です。10月4日(水)から、ID1004981
を確認の上、健康推進課へ

場アピタタウン稲沢1階B館イベント広場

- 野菜摂取・減塩推進協議会コーナー
- 健康チェックコーナー
・ベジチェック(手のひらをセンサーにあて、野菜摂取の充足度を測定)など

各種相談・教室

※全て無料。祝休日を除く

名称	日時	場所	内容	その他
健康相談	水曜、午前9時～11時	保健センター	保健師による相談	母子健康手帳・健康手帳のある方は持参。予約不要
	火曜、午前9時～11時	保健センター祖父江支所		
食生活相談	随時	保健センター	食生活に関する相談	電話予約が必要
医師健康相談	10月23日(月)、午後1時30分～3時		医師による相談	10月16日(月)までに電話予約が必要

名称	日時	場所	対象	内容
すくすく広場(身体計測の日)	11月1日(水) 午前9時30分～11時	保健センター	市内在住の乳幼児	保護者による身体計測、子育てネットワークによる親子遊び 持母子健康手帳
ママパパ教室	11月18日(土) 午前9時45分～11時30分		妊娠8カ月までの妊婦と家族	妊娠中の生活・栄養・歯科保健・保育の話、妊婦体験 定40人(先着) 持母子健康手帳、筆記用具 申10月17日(火)～11月10日(金)に、健康推進課へ
プレママごはん	11月28日(火) 午前9時30分～1時		妊婦(配偶者の参加も可)	健康的な食生活に関する講話、調理実習 定20人(先着) 持母子健康手帳、筆記用具、エプロン、ふきん2枚 申10月3日(火)～11月21日(火)に、健康推進課へ
離乳食教室	①11月14日(火) 午前10時15分～正午	保健センター祖父江支所	5～6カ月の子を持つ方	離乳食に関する講話・実演 定①25人②20人(先着) 持母子健康手帳、筆記用具 ※赤ちゃん連れの方は、おんぶひも・抱っこひもが必要 申①10月2日(月)～11月7日(火)②10月2日(月)～11月8日(水)に、健康推進課へ
	②11月15日(水) 午前10時15分～正午			