

献血にご協力を

時①1月9日(金)、午前9時30分～11時30分・午後1時～4時②1月9日(金)、午前9時～11時③1月15日(木)、午後2時～4時

場①市役所②消防本部③市民病院
対体重50kg以上で、男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳の方 ※65歳以上の方は、60歳～64歳に献血の経験がある方のみ

他献血できない場合があります。事前に ID2247 を確認してください



带状疱疹（定期接種）はお済みですか

特定の年齢に達した方に、接種券はがきを令和7年5月上旬に送付しました。

带状疱疹のワクチン2種類のうち、シングリックスは2回で接種が完了するワクチンです。今年度中に接種を完了するためには、1月末までに1回目の接種を受ける必要があります。

他詳しくは、ID2283 で確認してください



高齢者インフルエンザ予防接種はお済みですか

時1月31日(土)まで

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）

¥1,000円 ※生活保護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）

持健康手帳または予防接種記録カード、マイナンバーカードや運転免許証など本人確認ができるもの

申電話などで市内実施医療機関へ予約

他1月15日(木)までに申請すると、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、ID2283 で確認してください ※接種後の申請はできません

朝ごはんを食べよう

やる気が起こらない、集中できない、便秘気味、体が冷えるなどのお悩みはありませんか？

朝ごはんを食べると…

- ・集中力がアップする
- ・脳や身体が目覚め、生活リズムが整う
- ・胃や腸を刺激し、排便が促される
- ・体温を上げ、脂肪を燃焼しやすくする

朝ごはんを食べない人は、まず1口食べることから！



食材の働き



朝から、「主食+主菜+副菜」のそろったバランスの良い食事を心掛けましょう！

ゲートキーパー養成講座

ID2273

時2月12日(木)、午後1時30分～3時30分

場勤労福祉会館第2・第3研修室

対市内在住・在勤・在学の方

定80人（先着）

内悩みを抱える人を支えるための声の掛け方、話の聴き方などを学ぶ

申1月6日(火)～28日(水)に、市ホームページの申込フォームまたは電話で健康推進課へ



アルコール等専門相談

時1月16日(金)、午後2時～4時

場県清須保健所（清須市春日）

対市内在住でアルコールに関する相談を希望する本人および家族など

定2人（先着）

内精神科医師や酒害相談員による個別相談

申1月5日(月)～14日(水)に、電話（☎052-401-2100）で県清須保健所へ

市民病院ニュース 最新号のお知らせ

問市民病院 ☎32-2111

市民病院では、毎月1回「市民病院ニュース」を発行しています。第104号の内容は「救急外来特集」です。

市民病院のホームページでも公開しています



各種相談・教室

2月2日(月)以降の申込受付時間は午前9時～午後5時

※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	栄養士による相談	電話予約が必要
医師健康相談	1月26日(月)午後1時30分～3時		医師による相談	1月19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）	2月4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、子育てネットワーカーによる親子遊び 持母子健康手帳
ママパパ教室	2月16日(月) 午前9時30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1月5日(月)～2月9日(月)に、ID2316を確認の上、申込フォームまたは電話で健康推進課へ
離乳食教室	2月18日(水) 午前10時15分～正午		5～6カ月の子を持つ方	離乳食に関する講話・実演 定25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1月6日(火)～2月10日(火)に、ID2319を確認の上、申込フォームまたは電話で健康推進課へ