



すこやかな毎日を
サポートします

健康だより

申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800
(土・日曜日、祝・休日を除く午前8時30分～午後5時15分)

スケジュールをまとめて管理♪



成人向けの事業

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

ところ:保健福祉センター

事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法
血行を良くして 冷え性改善! 冷え知らず 元気まる測定	2月4日、18日(火) 午後1時30分～ 3時30分	市内在住の18歳 以上のかた 先着各12人	内容: 冷え性に悩む人のために、自宅でもできる冷え性改善運動を伝授。体力測定などの結果をもとに健康づくりをアドバイス 申し込み方法: 電話で
軽度認知障がい※ チェックテスト あたまの元気まる ※認知症の前駆段階 であり、認知症で はありません。	月・木曜日 午前9時20分～ 11時20分	市内在住で40歳 以上の要支援・ 要介護認定を受 けていないかた 先着各14人	内容: 約15分の簡単チェックで正常老化(もの忘れ)と軽度認知障がいを高い精度で判別。結果をもとに、保健師が脳の活性化を促す方法をアドバイス 申し込み方法: 電話で

1月後半の「元気まる測定」

寝る前に、姿勢改善ストレッチ

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき:1月24日(金)午前9時30分～11時30分
ところ:保健福祉センター いきいきホール **申し込み方法:**電話で

ネットDE 元気まる

インターネットで問診項目に答えることで、将来、生活習慣病になる危険度が分かります。こころの様子が分かる「こころの天気予報」もご利用ください。

利用方法:①市ホームページトップのオンラインサービス内「ネットDE元気まる」をクリック②「元気まるスタート」または「こころの天気予報」をクリック③案内に従って回答

尾張旭市歯科医師会 公開講座

とき:2月27日(木)午前10時～11時30分
ところ:保健福祉センター シアタールーム

内容: おおぞら歯科・口腔外科 大村元伸さんによる講演①口腔ケアはなぜ必要?—お口の健康は自分で守る—②口腔外科ってどんな内容を扱っているの?

対象者: 市内在住・在勤のかた
定員: 先着60人
申し込み方法: 電話か直接

妊産婦栄養教室「だし活のすすめ」

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき	2月20日(木)午前9時30分～11時30分(9時20分から受け付け)		
ところ	保健福祉センター クッキングルーム	内容	だし汁の取り方・飲み比べ、一汁一菜の調理実習など
対象者	市内在住の妊娠・子育て中のかた	定員	先着20人(託児あり。生後4カ月以上の未就園児、先着15人)
費用	300円(当日持参)	申し込み方法	1月20日(月)から電話で

高齢者肺炎球菌ワクチン接種はお済みですか 公費助成は1人1回限り

接種期間	3月31日(火)まで
対象者	市内に住民登録があり、過去5年以内に助成(他市町も含む)を受けて肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けておらず、下記のいずれかに該当するかた ●令和元年度に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる、または101歳以上になる ●満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器単独の身体障害者手帳1級程度の障がいがある、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に身体障害者手帳1級程度の障がいがある ●接種日に満70歳以上●接種日に満60～69歳で持病があり、医師が必要と判断した
自己負担額	2,500円(当日持参。生活保護世帯のかたは事前申請(印鑑持参)すると免除)
その他	接種方法など、詳細はお問い合わせください