



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

あさひ健康  
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
春から始める ウォーキング 元気まる測定	4月6日、20日(月) 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	<b>内容:</b> ウォーキングの正しいフォームを学ぶ。体力測定や生活習慣チェックの結果をもとに健康づくりをアドバイス <b>申し込み方法:</b> 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	<b>内容:</b> 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 <b>申し込み方法:</b> 電話で

募集中!

3月後半の元気まる測定

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

知って得する血圧・減塩の話

とき:3月18日(水)

午後1時30分～3時30分

ところ:保健福祉センター

いきいきホール

内容:減塩方法を学ぶ、  
体力測定など

申し込み方法:電話で



絵本を通じて親子が心ふれあう  
ひとときを持つきっかけ作り  
のお手伝いをしてみませんか

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

ブックスタートボランティア募集

ブックスタートは、赤ちゃんに絵本を見せながら語りかけ、言葉や心を通わす活動です。赤ちゃんや絵本の好きなかたをお待ちしています。

活動日時:毎月1回(6～7か月児健康相談開催時)

午前9時40分～11時30分

活動場所:保健福祉センター けんこうホール

昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性の皆さんへ

風しん抗体検査等無料クーポン券の有効期限を延長します

昨年5月中旬に送付したクーポン券の有効期限は3月31日(火)までとなっていますが、有効期間満了後もそのまま利用可能となります(市外へ転出されたかたは使用できません。転出先の市町村へお問い合わせください)。

4月以降に職場健診や特定健診などで同時実施する場合に利用できますので、破棄せず保管しておいてください。

その他

●昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性には、4月上旬に同クーポン券を送付する予定です。3月中旬に受検を希望する場合は、随時クーポン券を発行しますので、お問い合わせください

●抗体検査の結果、抗体価が十分でない判定された場合は、予防接種も無料で受けられます