



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♪



健康トピックス 高脂血症～40歳を過ぎたらコレステロール値に注意!～

コレステロール値の異常は、40歳を過ぎたころから増え始め、放置すると動脈硬化が進み、心筋梗塞や心不全、脳梗塞などのリスクが高まります。コレステロール値の上昇や動脈硬化を防ぐには、食生活の改善と運動が大切です。運動習慣がないかたは、ぜひ下記の元気まる測定をご利用ください。

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
元気まる測定 腰痛をお持ちのかた必見! 腰痛予防ストレッチ	5月15日、29日(金) 午前9時30分～ 11時30分	市内在住で18歳以上のかた 先着各12人	内容: 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。待ち時間に腰周りの筋肉をほぐすストレッチを行います。 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

正しいウォーキングフォームを学ぼう! 4月後半の「元気まる測定」

春から始めるウォーキング

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき:4月20日(月)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
申し込み方法:電話で

離乳食教室(予約制)

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき:5月21日(木)午前9時30分～11時30分
ところ:保健福祉センター クッキングルーム
内容:離乳食を開始する時期、食材、調理法などを学ぶ
対象者:生後4カ月以上の子を持つ保護者
定員:先着25人(託児は先着15人)
申し込み方法:4月20日(月)から電話か直接

風しんのまん延防止のため、令和4年3月末まで全国統一で事業を実施中

風しん追加的対策事業

対象者:●昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性(4月上旬にクーポン券を送付済み)●昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性(昨年度クーポン券を送付済み。有効期限が切れていてもそのまま利用可)
内容:風しん抗体検査(公費による血液検査)。検査の結果、抗体が十分でない判定された場合は予防接種も受けられます(自己負担なし)。
実施場所:全国の実施機関(健診センターなどを含む)
持ち物:クーポン券、本人確認書類(健康保険証、自動車運転免許証など)
その他:●職場の人間ドックや健康診査、市で実施する健康診査と併せて実施可●クーポン券を紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください