



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 慢性閉塞性肺疾患(COPD)と喫煙

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、肺気腫や慢性気管支炎などの総称で、肺の細胞が破壊され、空気を取り入れる能力が低下します。そのため、息切れや咳・痰などの症状があり、重症化すると呼吸不全になり、酸素ボンベが必要になります。

長年の喫煙習慣が影響し、発病する人の約90%に喫煙歴があることから、別名「たばこ病」と言われています。COPDの予防のため、禁煙にチャレンジしてみませんか。

自力で禁煙できないかたは、「ニコチン依存状態」が強いため、内服やニコチンパッチなどによる治療が有効だと言われています。



禁煙外来治療費助成事業

助成内容:健康保険適用となる禁煙外来治療費の2分の1(上限10,000円。要治療修了証)
対象者:届け出時から治療完了までの間、本市に住民登録があるかた
届け出方法:治療開始前に健康課へ直接



成人向けの事業



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 ～お手軽ラジオ体操～	6月4日、18日(木) 午前9時30分～ 11時30分	市内在住の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。待ち時間に手軽に始められるラジオ体操の効果と正しい方法を学ぶ 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

腰痛をお持ちのかた必見!



元気まる測定腰痛予防ストレッチ

とき:5月29日(金)午前9時30分～11時30分

内容:腰周りの筋肉をほぐすストレッチ、体力測定など

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



在宅等訪問歯科診療

診療内容:診察、むし歯・歯周病の治療、入れ歯の修理、口腔衛生指導^{こうけい}など

対象者:市内在住で、施設または在宅の寝たきり高齢者、心身障がい者、その他歯科医療機関に通院することができないかた

注意事項:診療には実施した治療に対する治療費がかかります。

申し込み方法:電話か直接

