



健康都市

尾張旭

第81回

わたしの元気のヒケツ

新型コロナウイルス感染症対策により、私たちは働き方、学び方、人とのつながり方、消費活動のあり方など、これまで当たり前だった行動を見直し、3密を回避した「新しい生活様式」を実践しています。

外出自粛やイベントの中止が相次ぐ中、市民の皆さんから、おうちでできる健康づくり「わたしの元気のヒケツ」にたくさんのご応募をいただきました。「運動・体力づくり」「食生活・栄養」「心の健康・リラックス」の3つの分野で寄せられた元気のヒケツは、外出できないときでも工夫を凝らして、毎日の健康づくりを継続するアイデアが詰まっています。「健康都市」として市民の皆さんの意識の高さを強く感じました。

皆さんからいただいた「わたしの元気のヒケツ」は、ホームページで紹介しています。また、8月1日(土)～16日(日)はイトーヨーカドー尾張旭店 あさひ！ハトソンくん出会いの広場で、8月18日(火)～31日(月)は市役所ロビーで展示します。新しい生活様式における健康づくりにぜひお役立てください。

健康づくりを心掛けることは、SDGs(持続可能な開発目標)の目標3「すべての人に健康と福祉を」につながります。



ホームページ
(わたしの元気のヒケツ)

「わたしの元気のヒケツ」を一部紹介♪

- 家族とコミュニケーションを取り、一緒に笑う
- 買い物は、お店が混んでいない時間帯に数日分まとめて買い、一人で短時間で済ませる
- いろんなスープを食べる
- 決まった時間にラジオ体操をする
- 色々な種類の野菜を食べる

問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室 ☎76-8101

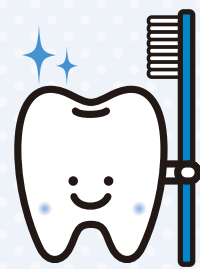
定期的なメンテナンスが大事! 歯科健診を受けよう

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

6歳児 歯科健診

6歳臼歯は永久歯の中で一番大きく、食べ物を噛む力が最大で、歯並びと噛み合わせの中心です。6歳臼歯がしっかりしていると他の歯もきれいに並びます。

実施期間	6歳の誕生日～7歳の誕生日の前日
内容	歯科健診、フッ素塗布またはシーラント処置
費用	無料(上記内容以外の処置は自己負担)
持ち物	受診券、母子健康手帳、保険証
受診方法	6歳の誕生月に送付する個人通知に記載の市内指定歯科医療機関に予約の上、受診



妊産婦 歯科健診

妊娠中はホルモンの変化やつわりが原因で歯磨きができないなど、^{こうくう}口腔状態が変化しやすくなります。口内環境が悪くなると、むし歯や歯周病にかかりやすくなるため、安定期に入り、体調の良いときに早めに受診しましょう。

対象者	市内在住で母子健康手帳の交付を受けた妊産婦
実施期間・回数	母子健康手帳交付日から産後1年以内に1回
費用	無料(健診以外の治療を受けた場合は自己負担)
持ち物	受診券(母子健康手帳交付時に配布)、保険証、母子健康手帳
受診方法	市内指定歯科医療機関(受診券に記載)に予約の上、受診

問い合わせ先 / 保健福祉センター内健康課 ☎55-6800