



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 **メタボリックシンドロームを予防しましょう**

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪症候群(内臓脂肪型肥満)のことで、①腹囲(腹回り)男性85cm以上・女性90cm以上②中性脂肪150mg/dl以上・HDLコレステロール40mg/dl未満③血圧130/85mmhg以上④空腹時血糖値110mg/dl以上のうち、①に加え、②～④の2項目以上に該当する場合を言います。大きな原因は、摂取エネルギーの過多と運動不足と言われています。メタボリックシンドローム改善にも効果的な「あなたのためのちょいやせ道場」を実施しますので、ぜひご参加ください。

成人向けの事業

ところ:保健福祉センター

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法
元気まる測定 お口のトラブルの原因はこれかも!? お口の細菌数チェック	11月4日、18日(水) いずれか1日 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。待ち時間にお口の細菌数をチェックし、正しいケア方法を学ぶ 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・金曜日 午前9時20分～11時20分 上記時間内で 電話による受検も可	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7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
健診結果にドキッとしたかたへ あなたのための ちょいやせ道場	11月24日～令和3年3月23日(火曜日・12回) 午前10時～正午 ※12月1日、8日、令和3年1月5日は午後1時30分～3時30分	市内在住で腹囲、体重、血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪などの数値が気になるかた、またはBMI24以上のかた 先着15人(初回申込者を優先)	内容: 健診結果の改善のために、医師、保健師、管理栄養士、運動指導員が皆さんを応援します。運動実技などを一緒にを行い、スリムになって新しい自分を目指しましょう 申し込み方法: 電話で

10月の元気まる測定

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

秋はやっぱりウォーキング

とき:10月22日(木)
午後1時30分～3時30分
ところ:保健福祉センター
申し込み方法:電話で

5歳児歯科健診、4歳児歯科健診の実施方法を変更

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

新型コロナウイルス感染症の影響により延期していた5歳児歯科健診と、11月14日(土)の4歳児歯科健診の実施方法などを変更します。
実施期間:11月1日(日)～令和3年1月31日(日)(休診日を除く)
内容:歯科健診、フッ素塗布
費用:無料(対象の健診以外の処置は別途費用が必要)
持ち物:受診券、母子健康手帳、保険証
受診方法:市内指定歯科医療機関(個人通知に記載あり)に予約し、受診

在宅等訪問歯科診療

歯科医療機関に通院できないかたに対して訪問歯科診療を行います。
診療内容:診察、むし歯・歯周病の治療、入れ歯の修理、口腔衛生指導など
対象者:市内在住で寝たきり高齢者、心身障がい者、その他歯科医療機関に通院できないかた
申し込み方法:電話か直接
その他:処置に対する治療費がかかります

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:11月18日(水)午前10時から(1時間程度)
ところ:保健福祉センター クッキングルーム
内容:管理栄養士による講話と実演
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、託児、調理実習・試食は見合わせます。
対象者:生後4カ月以上の子を持つ保護者
定員:先着15人 **費用:**無料
申し込み方法:10月19日(月)から電話で