



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 糖尿病の重症化を予防しましょう

糖尿病は、インスリンが上手に作用せず、血糖値が高い状態が続く疾患です。インスリンは、血液中のブドウ糖を筋肉や脂肪に運搬しますが、上手に作用しないと血液中にブドウ糖がたくさん残ってしまい、神経や末梢の血管を傷つけてしまいます。進行すると、眼や手足の神経、腎臓などに大きなダメージが加わり、失明や手足の切断、人工透析となる場合があります。糖尿病は、最初は自覚症状がほとんどないため、血糖値が高めのかたは、生活習慣を改めたり、医療機関を受診したりしましょう。

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・申し込み方法など
12月の 元気まる測定 寝る前3分! 腰痛予防ストレッチ	12月4日、18日(金) いずれか1日 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。待ち時間に姿勢改善・腰痛予防のストレッチを学ぶ 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 知障がいが高い精度で判別。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
糖尿病重症化 予防教室 STOP!糖尿病	令和3年 1月14日～3月4日 (木曜日・7回) 午後1時30分～ 3時30分	市内在住で下記のいずれかを 満たすかた◎HbA1cが6.5%以 上または空腹時血糖120mg/dl (随時血糖200mg/dl)以上◎糖 尿病で受診している◎糖尿病 により腎機能が低下している 先着15人(初回申込者優先)	内容: 医師、保健師、管理栄養士、 運動指導員から運動実技や食事 について学び、糖尿病の重症化を 予防 費用: 無料 申し込み方法: 電話で

高齢者向けの予防接種

事前に医療機関に予約して接種

予防接種の 種類・実施期間	対象者	接種方法など
高齢者等 インフルエンザ 令和3年 1月31日(日)まで 	●接種日に満65歳以上のかた ●満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度)	●1回接種 ●無料(令和2年度のみ) ●詳細は広報おわりあさひ10月1日号またはホームページをご覧ください
高齢者等 肺炎球菌 令和3年 3月31日(水)まで	①令和2年度に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた(65歳になるかたのみ4月に接種券を送付済み) ②満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度) ③接種日に満70歳以上のかた ④接種日に60～69歳で持病があり、医師が必要と判断したかた	●1回接種 ●自己負担額2,500円 ●公費助成(他市町村を含む)は1人1回まで ●過去5年以内に接種を受けたかたは接種不可 ●①のうち70歳以上のかた、②～④のかた、生活保護世帯で接種を希望されるかたは健康課にお問い合わせください

尾張旭・瀬戸市以外の医療機関で接種を希望されるかたへ

医療機関に接種の予約をする前に健康課に申請してください。申請後、接種に必要な書類を発行します。なお、発行までには1週間かかりますので、お早めに申請してください。