



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 運動していますか？

昨年から今年にかけて、新型コロナウイルスの影響で運動する機会が減ってしまったかたも多いのではないのでしょうか。少しずつ春の兆しが見え、暖かくなってきましたので、鈍ってしまった体を少しずつ動かしてみませんか。「どんな運動をしたらいいのかわからない」「一人ではなかなかできない」というかたには、元気まる測定や運動教室がおすすめです。

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
4月の 元気まる測定 春から始める ウォーキング	4月5日、19日(月) いずれか1日 午後1時30分～ 3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。待ち時間を利用し、ウォーキングのポイントを学ぶ 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。	3月末まで: 月・金曜日 4月以降: 月・木曜日 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
体を動かす きっかけづくり 運動教室	4月26日(月) 午前10時～11時30分、 5月31日(月)、 6月24日(木) 午後1時30分～3時	市内在住で元気まる測定を 1年以内に受けたことがあ るかた 先着各12人	内容 : 筋トレをはじめとする運動 実技にワンポイントアドバイスを 交えながら1回完結型で実施 申し込み方法 : 電話で

まだまだ募集中!
3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

健診結果から生活習慣改善

とき: 3月25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



健康手帳をご活用ください

市では皆さんの健康管理のために、
健康課で健康手帳を配布しています

ホームページからも
ダウンロードできます。

尾張旭市 健康手帳 検索

各種健康診査の記録ができ、数値や結果の変化を確認
できますので、あなたの健康状態や健康管理に役立てて
ください。