



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!



## 成人向けの事業

ところ:保健福祉センター

あさび健康  
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
5月の元気まる測定 寝る前3分! 腰痛予防ストレッチ	5月14日、28日(金) いずれか1日 午前9時30分～ 11時30分	18歳以上のかた 先着各12人	<b>内容:</b> 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、健診結果を見ながら生活習慣改善のポイントを学ぶ <b>申し込み方法:</b> 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 上記時間内で電話 による受検も可	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	<b>内容:</b> 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 <b>申し込み方法:</b> 電話で

まだまだ募集中!  
4月の「元気まる測定」

あさび健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

## 春から始めるウォーキング

とき: 4月19日(月)  
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

## 離乳食教室(予約制)

あさび健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

とき:5月20日(木) 午前10時から(1時間程度)  
ところ:保健福祉センター キッキングルーム  
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:4月19日(月)から電話か直接

## 8020(はちまるにいまる)運動達成者募集

あさび健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

本市では、80歳になっても自分の歯を20本以上保っているかたを表彰しています。  
対象者:以下の全てに該当するかた●令和4年3月31日時点で80歳以上(昭和17年3月31日以前に生まれた)  
●自分の歯が20本以上ある●過去に表彰されていない  
応募方法:5月31日(月)までに下記の市内指定歯科医院で応募のための健診(無料。要電話予約)を受診

### <指定歯科医院一覧>五十音順(町名)

町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号
旭前町	おおぞら歯科・口腔外科	53-2637	北本地ヶ原町	はるおか歯科	55-3955	西大道町	ナガイ歯科	54-5511
	てるてる歯科	55-2218		ひまわり歯科クリニック	76-3440	西の野町	尾張旭歯科クリニック	55-5555
新居町	小島歯科	54-4181		本地ヶ原歯科	54-3926	白鳳町	ちば歯科診療室	52-2418
	壺井歯科	54-6009		芽吹ファミリー歯科	54-6611	東大道町	松原歯科医院	52-0888
	てらお歯科クリニック	52-1188	きたやま歯科クリニック	55-4182	東本地ヶ原町	柴田歯科医院	54-2234	
印場元町	はやし歯科	55-0884	北山町	うりすクリニック	51-1020	東山町	ずいほう歯科	(052)777-8021
	あさい歯科クリニック	56-6480	三郷町	谷口歯科クリニック	53-2705	平子町	ひらこ歯科	52-1018
	犬飼歯科	51-4182	月村歯科クリニック	51-1884	南原山町	ますい歯科	54-9779	
大塚町	いんば歯科医院	53-8241	渋川町	しばた歯科・矯正歯科	51-4618	南本地ヶ原町	どんぐり歯科診療所	52-8887
	あさび大沢歯科	(052)778-8187	庄南町	えぼくく歯科	(052)776-8041	山田歯科医院	52-1448	
	かに歯科医院	(052)776-5670	城前町	オリオン歯科	76-0018	向町	おがわ歯科医院	53-8148
	長澤歯科	(052)774-3784	東栄町	荒川歯科	54-8148	しろまえ歯科	51-2100	
霞ヶ丘町	高橋歯科医院	(052)799-2002		にしお歯科子ども歯科	54-6331			
狩宿新町	コザコ歯科医院	51-1234		日比野歯科クリニック	54-8585			
狩宿町	エムブランデンタル	52-8822	前原デンタルクリニック	54-8046				
北原山町	アイエスデンタルケア	76-9990						