

健康だより



スケジュールを
まとめて管理♪



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）

健康トピックス ～お家時間が増えた今、元気まる測定で生活習慣チェック～

新型コロナウイルス感染症の影響により、運動量が減ったり食生活が変わったりするなど、生活習慣が変化していませんか。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などは、生活習慣が強く関係しています。元気まる測定では、生活習慣に関する問診と体力測定の結果をもとにした健康づくりのアドバイスや、月ごとのテーマに沿った講話と実技も行っています。ぜひ今の生活習慣の見直しや、自分の健康度の確認にご利用ください。



成人向けの事業



ところ：保健福祉センター

事業名	とき	対象者・定員	内容・申し込み方法など
元気まる測定 知って得する 血圧・減塩の話	9月13日、27日(月) いずれか1日 午後1時30分～3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、血圧や減塩に関する講話 申し込み方法 電話で
軽度認知障がい※1 チェックテスト あたまの元気まる ※1 認知症の前駆段階 であり、認知症ではあ りません。	木曜日※2 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 ※2 当面の間、月曜日は休止	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

離乳食教室(予約制)



とき 9月15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
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
内容 管理栄養士による講話・実演
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
 託児、調理実習・試食は見合わせます。
申し込み方法 8月16日(月)から電話で



まだまだ募集中！ 8月の「元気まる測定」 寝る前に姿勢改善ストレッチ



とき 8月25日(水)
 午前9時30分～
 11時30分
ところ 保健福祉センター
申し込み方法 電話で



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、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 市内在住の母子健康手帳の交付を受けた妊産婦
実施期間 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別途診療費がかかります)
持ち物 受診券(母子健康手帳交付時に配布)、健康保険証、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)に予約後、受診

