

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 ～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とは内臓脂肪症候群のことで、内臓肥満(腹囲)に加えて、脂質・血圧・空腹時血糖値のうち2項目以上が基準値を外れた場合に該当します。そのままにしておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の危険が高まります。市内の60歳以上の男性の約3割が、メタボリックシンドロームに該当します。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」を開催しますので、ぜひご参加ください。



成人向けの事業

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

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 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10日、24日(水) いずれか1日 午後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※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	10月は金曜日のみ 11月から月・金曜日 午前9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30日～ 令和4年3月15日 (火曜日・12回) 午前10時～正午 ※12月7日、14日、 1月18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BMI 24以上のかた 先着12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、運動指導員と一緒に運動実技などを行う 費用 無料 申し込み方法 電話で

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17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・実演、試食(希望者のみ)
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
託児、調理実習は見合わせます
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18日(月)から電話で

まだまだ募集中!
10月の「元気まる測定」
秋はやっぱりウォーキング

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき 10月21日(木)
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



在宅等訪問歯科診療

歯科医療機関に通院し、治療を受けることができない市民のかたを対象に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、施設または在宅の寝たきり高齢者、心身障がい者、その他歯科医療機関に通院することができないかた
申し込み方法 電話か直接 **その他** 診療には治療費がかかります

