



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

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
知って得する 血圧・減塩の話 元気まる測定	3月4日、18日(水) 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: 血圧に対する正しい知識と自 宅で手軽にできる減塩方法を学ぶ。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 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・木曜日 午前9時20分～ 11時20分	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14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

まだまだ募集中! 2月後半の元気まる測定

血行良くして冷え性改善、冷え知らず

とき:2月18日(火)午後1時30分～3時30分

ところ:保健福祉センター いきいきホール

内容:血行を良くする運動、体力測定など

申し込み方法:電話で

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

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:3月19日(木)午前9時30分～
11時30分(託児利用のかたは9時
10分、保護者のみのかたは9時20
分から受け付け)

ところ:保健福祉センター キッチン
グループ

内容:離乳食を開始する時期、食材、
調理法などを学ぶ

対象者:生後4カ月以上の子を持つ
保護者

定員:先着25人(託児は先着15人)

申し込み方法:2月21日(金)から電
話か直接

18～39歳のかたの大腸がん検診

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

対象者:市内在住で18～39歳(昭和55年1月1日～平成14年3月31
日生まれ)のかた(今年度大腸がん検診を受診したかたを除く)

費用:300円(生活保護・市民税非課税世帯のかたは事前申請(印鑑
持参)で免除)

受診方法:検査容器(2月28日(金)まで健康課で配布)に便を採取し、
同封の問診票、費用を添えて直接。回収日は容器配布時にお知らせ

6歳児歯科健診

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

6歳臼歯は永久歯の中で一番大きく、食べ物をかむ力が最大で、歯並びとかみ合わせの中心です。6歳臼歯が
しっかりしていると他の歯もきれいに並びます。

実施期間	内容	費用	持ち物
6歳の誕生日～ 7歳の誕生日の前日	歯科健診、フッ素塗布 またはシーラント処置	無料 (左記内容以外の処置は 自己負担)	受診券、 母子健康手帳、保険証

6歳の誕生日月に送付する個人通知に記載の市内指定歯科医院に電話予約の上、受診してください。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医は、日常的な診察や健康管理をしてくれる医者(歯科医も含む)のことです。自分と家族の健康のため
に、身近にかかりつけ医を持ち、「病気かな?」と思ったらまずはかかりつけ医に相談しましょう。