



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 体幹を鍛えましょう!!

体幹とは、首から上・腕・足を除いた体の中心部分のことを言い、胸や背中などの大きな筋肉、肩関節や股関節まわりの小さな筋肉まで全て体幹です。体幹を鍛えると筋肉のバランスが整い、安定性が高まるので、姿勢の改善が図れます。さらに体が引き締まり、体力向上、腰痛や転倒などの予防にも効果があります。7月の元気まる測定で、自宅でできる体幹トレーニングを学んでみませんか。

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
元気まる測定 ～体引き締め 体幹トレーニング～	7月7日、21日(火) いずれか1日 午前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、自宅で手軽にできる体幹トレーニングを体験 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。	月・木曜日※2 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

※2 あたまの元気まる事業については、7月20日(月)まで電話による受検も可能です。詳細はお問い合わせください。

あなたのラジオ体操、間違っていますか?

元気まる測定「お手軽ラジオ体操」

とき:6月18日(木)午前9時30分～11時30分

ところ:保健福祉センター いきいきホール

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 要予約

とき:7月15日(水)午前10時～(1時間程度)

ところ:保健福祉センター キッチンルーム

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・試食の実施は見合わせます。

対象者:生後4カ月以上の子をもつ保護者

定員:先着15人程度

予約方法:6月15日(月)から電話で

高齢者等肺炎球菌予防接種

公費助成(他市町村を含む)は、1人1回限り

対象者: 市内に住民登録があり、過去5年以内に助成を受けて肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けておらず、下記のいずれかに該当するかた

- 令和2年度に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる(65歳になるかたのみ4月に接種券を送付済み)
- 満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいがある(身体障害者手帳1級程度)
- 接種日に満70歳以上
- 接種日に60～69歳で持病があり、医師が必要と判断した

その他: ①の70歳以上、②～④、生活保護世帯で接種を希望するかたは、接種要件の確認が必要なため、健康課にお問い合わせください(接種期限は令和3年3月31日)。