



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 骨粗しょう症は予防が大切!

骨粗しょう症とは、骨の量が減ったり、骨の質が変化したりして骨が弱くなる病気で、発症すると骨折しやすくなり、寝たきりの原因にもなります。圧倒的に女性に多く、50歳代から急速に増え始めます。今年度も骨粗しょう症検診を実施します。自分の骨の状態を知るために、対象となるかたは受診してください。

### ヤング健診・骨粗しょう症検診の受診者募集

ところ:保健福祉センター

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

事業名	ヤング健診	骨粗しょう症検診
とき	◎9月2日(水)、4日(金)、7日(月)午前9時～11時、午後1時～3時◎3日(木)、6日(日)の午前9時～11時 ※2日のヤング健診は女性のみ。4日、7日は歯科健診の実施なし。	
対象者	市内在住の18～39歳(昭和56年4月1日～平成15年3月31日生まれ)のかた	市内在住で今年度満40・45・50・55・60・65・70歳の女性
内容	◎一般健診(身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察)◎骨検診(骨密度測定)※昨年度受けていない女性◎歯科健診(希望者のみ)◎元気まる測定(問診)	◎骨密度測定(踵超音波法) <sup>かかと</sup> ◎血圧測定◎元気まる測定(問診)
費用	一般健診・骨検診各500円、歯科健診は無料 ※生活保護世帯または市民税非課税世帯のかたは、受診1週間前までに健康課へ申請(印鑑持参)で免除	
予約方法	7月15日(水)から電話か直接 または右記二次元コードから	7月15日(水)から電話か直接



### 成人向けの事業

ところ:保健福祉センター

あさひ健康  
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
元気まる測定 ～健診は受けましたか? 生活習慣改善～	8月4日、25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、生活習慣病予防に効果的な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 あたまたの元気まる ※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 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。

### 妊産婦栄養教室「だし活のすすめ」

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

とき:8月27日(木)午前10時から(1時間程度)  
ところ:保健福祉センター  
内容:管理栄養士による講話・実演、だしの試飲など  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、託児、調理実習は見合わせます。  
対象者:妊娠中・子育て中のかた 定員:先着15人  
費用:無料 申し込み方法:7月20日(月)から電話で

### 元気まる測定

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

#### 体ひきしめ・体幹トレーニング

とき:7月21日(火)  
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