



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
<b>2月の 元気まる測定 寝る前に姿勢改善 ストレッチ</b>	2月3日、17日(水) いずれか1日 午後1時30分～ 3時30分	市内在住で18歳 以上のかた 先着各12人	<b>内容:</b> 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 を利用し、姿勢改善ストレッチを学ぶ <b>申し込み方法:</b> 電話で
<b>軽度認知障がい※ チェックテスト あたまの元気まる</b> <small>※認知症の前駆段階であ り、認知症ではありません。</small>	月・金曜日 午前9時20分～ 11時20分 <b>上記時間内で 電話による受検も可</b>	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	<b>内容:</b> 約15分の簡単チェックで正常老化(もの 忘れ)と軽度認知障がいが高い精度で判別。 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 <b>申し込み方法:</b> 電話で

## まだまだ募集中! 1月の元気まる測定

### お手軽ラジオ体操

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

**とき:**1月29日(金)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  
**内容:**効果的なラジオ体操の実技、体力測定  
**申し込み方法:**電話で

## インターネットで生活を振り返ろう

### ネットで元気まる

あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

パソコンから、インターネットで問診に答え、あなたの健康度をチェックできます。今の自分のこころの様子を知ることができる「こころの天気予報」もぜひお試しください。詳細はホームページをご覧ください。

元気まる測定 **検索**

## 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

<b>とき</b>	2月25日(木)午前10時から(1時間程度)	<b>ところ</b>	保健福祉センター
<b>内容</b>	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。		
<b>対象者</b>	妊娠中・子育て中のかた	<b>定員</b>	先着15人
<b>申し込み方法</b>	1月18日(月)から電話で		

## 高齢者等肺炎球菌予防接種:3月31日(水)まで

事前に医療機関に予約して接種

対象者	接種方法など
①令和2年度に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になるかた(65歳になるかたのみ4月に接種券を送付済み) ②満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいのあるかた(身体障害者手帳1級程度) ③接種日に満70歳以上のかた ④接種日に60～69歳で持病があり、医師が必要と判断したかた	●1回接種 ●自己負担額2,500円 ●公費助成(他市町村を含む)は1人1回まで ●過去5年以内に接種を受けたかたは接種不可 ●①のうち70歳以上のかた、②～④のかた、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。健康課にお問い合わせください

尾張旭・瀬戸市以外の医療機関で接種を希望するかたへ

医療機関に接種の予約をする前に健康課に申請してください。申請後、接種に必要な書類を発行します。なお、発行までには1週間かかりますので、早めに申請してください。