

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 ～糖尿病の発症、重症化を予防しましょう～

糖尿病とはインスリンが上手に作用せず、血糖値が高い状態が続く疾患で、治療せず放置すると、網膜症・腎症・神経障害という三大合併症が起こり、失明や、人工透析、手足の切断などの事態に陥ることもあります。他にも、動脈硬化が進行することで心臓病や脳卒中のリスクも高まります。血糖値が高めのかたは、放置せず、生活習慣を改めたり医療機関を受診しましょう。健康課では、重症化予防教室「STOP!糖尿病」を開催しますので、ぜひご参加ください。



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・申し込み方法など
元気まる測定 寝る前3分! 腰痛予防ストレッチ	12月3日、17日(金) いずれか1日 午前9時30分～ 11時30分	市内在住で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。待ち時間に姿勢改善・腰痛予防のストレッチを学ぶ 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・金曜日 午前9時20分 ～11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
糖尿病重症化 予防教室 「STOP!糖尿病」	令和4年 1月20日～3月3日 (木曜日・7回) 午後1時30分 ～3時30分	市内在住で次のいずれかに該 当するかた●HbA1cが6.5% 以上、または空腹時血糖120mg /dl(随時血糖200mg/dl)以上 ●糖尿病で受診している●糖 尿病により腎機能低下がある 先着12人(初回申込者を優先)	内容 医師、保健師、管理栄養士、 運動指導員から運動実技や食事 について学び、糖尿病の重症化 を予防する 費用 無料 申し込み方法 電話で

高齢者向けの予防接種

事前に医療機関に予約して接種

予防接種の 種類・実施期間	対象者	接種方法など
高齢者等 肺炎球菌 令和4年3月31日(木)まで	市内在住で次のいずれかに該当するかた ①令和3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)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 機能障がいがある(身体障害者手帳1級程度) ③接種日に満70歳以上④接種日に60～ 69歳で持病があり、医師が必要と判断した	●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される かたは健康課にお問い合わせくだ さい
高齢者等 インフルエンザ 令和4年1月31日(月)まで	あさひ健康 マイスター チャレンジ 対象事業	詳細は広報おわりあさひ10月1日号またはホームページをご覧ください

尾張旭・瀬戸市以外の医療機関で接種を希望されるかたへ 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、接種に必要な書類の発行に1～2週間かかりますので、お早めに申請してください。