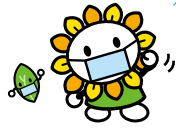


健康だより



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・休日午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス ～飲酒と健康～

過度の飲酒は、生活習慣病をはじめとするさまざまな疾患や認知症、うつ病などの健康障害のリスク要因となります。節度ある飲酒量は、1日平均アルコール量で20g程度、「ビール中瓶1本」または「日本酒1合」と言われています。服薬治療中や妊娠・授乳中などの場合は、飲酒を控えましょう。

健康課では、生活習慣チェックや体力測定をして健康づくりに役立てるため、元気まる測定を行っています。

成人向けの事業(市内在住のかた限定)

ところ:保健福祉センター



| 事業名 | とき | 対象者・定員 | 内容・申し込み方法など |
|---|--|---|---|
| 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 | 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 |

離乳食教室(予約制)



とき 3月17日(木) 午前10時から(1時間程度)
ところ 保健福祉センター クッキングルーム
内容 管理栄養士による講話・実演・試食(希望者のみ)
※新型コロナウイルス感染防止のため、
託児、調理実習は見合わせます。
対象者 生後4カ月以上の子を持つ保護者
定員 先着15人 **費用** 無料
申し込み方法 2月14日(月)から電話か上記二次元コードから



まだまだ募集中!
2月の「元気まる測定」
寝る前に姿勢改善ストレッチ

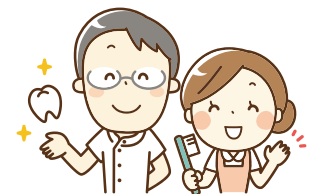


とき 2月16日(水)
午後1時30分～3時30分
ところ 保健福祉センター
申し込み方法 電話で
※3月の「元気まる測定」は
リニューアルのため中止



尾張旭市歯科医師会 無料公開講座 「これを守れば大丈夫! 歯科医が知ってる本当の使える歯の残し方」

とき 3月22日(火) 午前10時～11時30分
ところ 保健福祉センター シアタールーム
内容 使える歯を一生残していくために、おうち・歯科医院で必要なことを学ぶ
対象者 市内在住・在勤のかた **定員** 先着30人
講師 えぼっく歯科院長 彦坂麻由さん **申し込み方法** 電話で



高齢者等肺炎球菌の予防接種(通年)

事前に医療機関に予約して接種

| 対象者 | 接種方法など |
|--|--|
| 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、令和3年4月に接種券を送付済み)【接種期限】3月31日(木)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害がある(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 ●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 ●自己負担額2,500円 ●①の対象者のうち、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までお問い合わせください |

尾張旭市・瀬戸市以外の医療機関で接種を希望されるかたへ 医療機関に予約する前に健康課窓口で申請してください。申請後、接種に必要な書類の発行に1週間程かかりますので、早めに申請してください。