

# 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)

## 風しん追加的対策事業(風しん抗体検査など)の延長

風しん追加的対策事業は、風しんのまん延防止のため、昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を対象に令和元年4月から3年間の時限措置で実施していますが、国の方針により実施期間の延長が決定しました。クーポン券は、有効期限後もそのまま利用できます。クーポン券を紛失した場合は、再交付しますのでお問い合わせください。



クーポン券を利用すると、風しんの抗体検査が無料で受けられます。抗体価が十分でないと判定された場合は、予防接種も無料で受けられます。詳細は、厚生労働省ホームページ「風しんの追加的対策」をご覧ください。

## 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
あたまの健康 チェックテスト あたまの元気まる	3月:月・金曜日 4月:月・木曜日※ 午前9時20分～11時20分 ※ 木曜日は、電話による受検のみ	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
体を動かす きっかけづくりに 運動教室	3月28日(月) 午後1時30分～3時	元気まる測定を1年以内に受けたことがあるかた 先着12人	<b>内容</b> 運動指導員によるウォーキング、筋トレ、ストレッチなどの実技、運動ワンポイントアドバイス(ミニ講話)を実施 <b>申し込み方法</b> 電話または直接

### 「ネットDE元気まる」 インターネットで生活を振り返ろう!



インターネットで問診項目に答えると、生活習慣病の危険度を確認できます。今のところの様子を知ることができる「ところの天気予報」もぜひお試しください。詳細は、ホームページ(下記二次元コードからアクセス)をご覧ください。



### 「元気まる測定」を リニューアルします!!



4月29日(祝)から機器が新しくなり、リニューアルします。

生活習慣の振り返り・体力測定から作成する「からだカルテ」をもとに、ワンランク上の健康を目指しませんか。公民館や体育館などに体組成計や血圧計を設置し、いつでも気軽に体の状態がチェックできるようになります。詳細は、5月1号広報おわりあさひでお知らせします。