

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、祝日を除く午前8時30分～午後5時15分)

健康トピックス ～こころの健康～

生活環境などの変化や長引く新型コロナウイルス感染症の影響で「気持ちが落ち込んでいる」「ストレスがたまっている」などと感じることはありませんか？ こころの疲れは早めのケアが大切です。「睡眠、休養をしっかりと取る」「おいしいものを食べる」「運動をする」「楽しめる趣味を持つ」など、ストレス解消に努めましょう。また、誰かに相談することで気持ちが楽になることもあります。市では、毎週水曜日に精神保健福祉士による「こころの健康相談」を予約制で実施しています。詳細は、問い合わせください。



成人向けの事業

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
5・6月の 元気まる測定	【標準コース：半日×2回】 ①5月31日、6月7日(火)午前 ②6月1・8日(水)午前 ③6月20・27日(月)午後 いずれか1コース 【お急ぎコース：半日】 6月14日(火)午後	いずれも市内在住の 18歳以上のかた 【標準コース】 先着各10人 【お急ぎコース】 先着5人(自身でアプリ の操作が行えるかた)	内容 生活習慣の振り返りと体力測定を実施し、一人一人に合わせた「からだカルテ」を作成。結果をもとに健康づくりをアドバイス 申し込み方法 電話で
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】 5月19・26日(木) 6月毎週月曜日 【電話】 6月2・16・30日(木) 午前9時20分～11時20分	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分で認知機能を高い精度で判別。結果をもとに、保健師がアドバイス 申し込み方法 電話で

風しん追加的対策事業(風しん抗体検査など)が延長されました

対象者 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

内容 風しんの抗体検査(費用無料)

※抗体価が十分でないとは判定された場合は、予防接種も無料で受けられます。

実施場所 全国の実施機関(健診センターなど)

持ち物 クーポン券(令和元・2年に送付済み。有効期限切れでもそのまま利用可)、本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)

その他 ●市の健康診査や事業所健診と同時に受検可 ●クーポン券を紛失した場合は再交付しますので、問い合わせください ●詳細は、厚生労働省ホームページをご覧ください

厚生労働省
ホームページ



在宅等訪問歯科診療

歯科医療機関で通院治療を受けることができないかたは訪問歯科診療が受けられます。

対象者 施設または在宅の寝たきり高齢者、心身障がい者など通院することができないかた

診療内容 診察、むし歯・歯周病の治療、入れ歯の修理、口腔衛生指導など

申し込み方法 電話が直接

その他 診療には実施した治療に対する治療費がかかります。

