

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 ～熱中症に注意しましょう～

暑い日が続く季節となりましたが、熱中症の対策はできていますか。熱中症を予防するためには、暑さを避けることが大切です。気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、エアコンなどを使用して調整しましょう。また、こまめな水分補給も重要です。のどの渇きを感じたら、既に脱水状態になり始めているサインです。時間を決めて水分補給をするなど、のどが渇く前に飲むことを意識しましょう。



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
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】 7月21日(木) 8月4・18・25日(木) 【電話】 7月25日(月) 8月1・8・22日(月) 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
8月の 元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①8月3・10日(水)午後 ②8月19・26日(金)午前 いずれか1コース	いずれも市内在住の 18歳以上のかた 先着各10人	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「プログラムシート」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

職員出前講座～市政街D_o～

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

健康課では「あたまの元気まる」や、生活習慣病の予防講座などを出前講座として行っています。

高齢者の団体様向けの身体的フレイル測定ができる「ザリッツを用いた元気まる測定※」も新しくメニューに加わりました。

ところ 市内の公共施設など

対象者 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上の団体
※は、75歳以上のかたが中心の団体

費用 無料

申し込み方法 開催希望日の1カ月前までに直接(事前に希望のテーマなどを電話で相談)

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

とき 8月25日(木)午前10時から(1時間程度)

ところ 保健福祉センター

内容 管理栄養士による講話・実演、だしの試飲など

対象者 妊娠中・子育て中のかた

定員 先着15人

申し込み方法

7月25日(月)から電話かホームページ(下記二次元コード)の申請フォームから



がんサポートほっとライン

がんのピアサポーターによる、がん患者とその家族を対象とした電話相談

とき 毎週火・木曜日と月2回土曜日、午前10時～正午、午後1時～4時(いずれも受け付けは終了30分前まで)

その他 事前予約・詳細は事務局(火～土曜日午前9時30分～午後5時)に問い合わせ

がんサポートほっとライン ☎052-684-8686

問い合わせ先

NPO法人ミーネット事務局 ☎052-252-7277