

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れました。

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