

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～スマートフォンなどのICT機器の使い過ぎに要注意～

ICT化が加速し、大人も子どもも格段に使用時間が増えています。それに伴い、ICT機器が原因の睡眠障害や肩こり、慢性的な頭痛などは、今や現代病の一つとなっています。最近では、判断力・集中力低下などの弊害を指摘する研究者もいます。不調な症状が現れる前に、目的もなくスマートフォンを手にしたり、寝る直前までスマートフォンを使用したりするなどの生活を変えていきましょう。ICT機器はとても便利で、私たちの生活になくてはならない物です。しかし、日々の生活の中で意識的にICT機器から離れる時間を作り、さらに健康的に充実した生活を送りましょう。



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・申し込み方法など
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】10月21、28日(金) 11月4～25日(金曜日・4回) 【電話】10月17日(月) 11月7、21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。結果を基 に、保健師がアドバイス 申し込み方法 電話で
11月の 元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①11月4、11日(金)午後 ②11月14、21日(月)午後 ③11月17、24日(木)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。結果を基 に健康づくりをアドバイス 申し込み方法 実施1週間前までに電話で
健診結果に ドキッとしたかたへ 「あなたのための ちょいやせ道場」	12月1日～令和5年3月23日 (木曜日・全12回) 午後1時30分～3時30分 ※2月2日は午前10時～正午	市内在住で腹囲、体重、血圧、 血糖、コレステロール、中性脂 肪などの数値が気になるかた、 またはBMI24以上のかた 先着12人(初回申込者を優先)	内容 健診結果の改善のため に、医師、保健師、管理栄 養士、運動指導員と一緒に 取り組む。 費用 無料 申し込み方法 電話で

子ども・妊婦などへのインフルエンザ任意予防接種費用の一部助成

助成期間	10月1日(土)～令和5年1月31日(火)の接種分
対象者	接種当日、本市に住民登録があり、次のいずれかの要件に該当するかた ①生後6カ月～中学3年生 ②妊娠中 ③高校1年生相当の年齢から満60歳未満のかたで、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害がある(身体障害者手帳1級程度)
助成額	1人1回まで上限2,000円(接種当日の年齢が満13歳未満のかたは2回まで助成)
その他	接種方法や申請方法など詳細は、ホームページ(右記二次元コード)をご確認ください。



高齢者などのインフルエンザ予防接種(個別)

今年度は、ワクチン接種により発症や重症化が予防できる季節型インフルエンザの予防接種の自己負担を無料で実施します。できるだけ12月中旬までに接種してください。

対象者	接種の方法
<p>本市に住民登録があり、接種日時時点で次のいずれかの要件を満たすかた</p> <p>①満65歳以上</p> <p>②満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害がある(身体障害者手帳1級程度)</p>	<p>期間 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)(休診日を除く)</p> <p>回数 1回</p> <p>自己負担 無料(生活保護世帯のかたも、今年度は事前申請不要)</p> <p>持ち物 住所・氏名・生年月日が確認できるもの(介護保険被保険者証、運転免許証、マイナンバーカードなど)、身体障害者手帳または診断書(②のかた)</p> <p>その他 ●個人通知なし●新型コロナワクチンとの接種間隔を空ける必要なし</p>

※本市、瀬戸市の実施医療機関で接種する場合は、直接下表の医療機関に予約をしてください。本市、瀬戸市以外の実施医療機関で接種する場合は、**接種予約前に必ず**健康課で申請してください。10～11月は申請が集中するため、接種希望日の**2週間前まで**の申請をお願いします(申請後、必要書類の発行までに**約1週間**必要)。医療機関によっては、一部負担金が発生する場合があります

高齢者などのインフルエンザ予防接種実施医療機関					
浅野産婦人科	53-7500	佐伯小児科医院	53-2550	なかじまクリニック	52-6777
あさひ内科	52-3221	さかい皮ふ科	54-8050	なかむら腎・泌尿器科 クリニック	54-0010
あらかわ医院	53-9666	四軒家整形外科 クリニック	052-777-1222	はせがわ内科クリニック	55-3001
飯田クリニック	53-1711	庄南内科	052-769-1230	畑中内科医院	052-773-7205
いながきクリニック	53-7277	城山クリニック	51-1170	ヒダ耳鼻咽喉科	53-2290
犬飼クリニック	53-7070	しろやま皮フ科 クリニック	56-4112	ひでき・ゆかりクリニック	51-1650
印場クリニック	55-6880	しんたに医院	55-3577	日比野外科	54-8666
うりすクリニック	51-1021	森林公園通 クリニック	55-5130	ベル整形外科クリニック	55-5880
大岩医院	53-2806	せとかいどう花井 クリニック	52-8715	星合クリニック	51-0700
尾張旭クリニック	52-7111	土屋耳鼻咽喉科 クリニック	52-1010	本地ヶ原クリニック	52-2121
尾張旭にいのみ内科 消化器内科クリニック	56-7782	つばい整形外科・ 内科	55-7911	松井ハートクリニック	55-5150
可知整形外科	53-2547	としゃ耳鼻咽喉科 クリニック	53-3387	松尾医院	052-771-8017
加藤内科クリニック	53-8500	としゃ耳鼻咽喉科 クリニック	53-3387	松下レディスクリニック	53-1103
かなもり小児科	54-7252	としゃ耳鼻咽喉科 クリニック	53-3387	緑ヶ丘ファミリー クリニック	54-2706
河合クリニック	52-2221	としゃ耳鼻咽喉科 クリニック	53-3387	宮本整形外科クリニック	51-1121
きたはらやまクリニック	54-1700	としゃ耳鼻咽喉科 クリニック	53-3387	やすい医院	52-9555
くすのき内科	55-6607	としゃ耳鼻咽喉科 クリニック	53-3387	わかお内科クリニック	55-5222
こいで耳鼻咽喉科	53-3711	としゃ耳鼻咽喉科 クリニック	53-3387	わかお内科クリニック	55-5222

※瀬戸市内の実施医療機関は問い合わせください