

健康だより



スケジュールを
まとめて管理♪

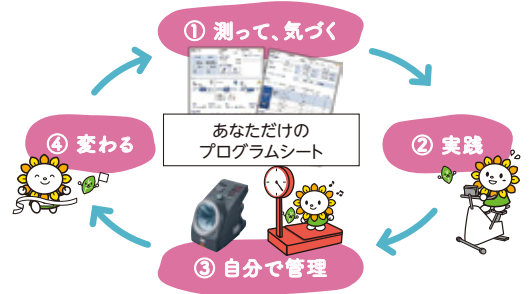


申し込み・問い合わせ先

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～リニューアルした元気まる測定でより健康に～

新しい元気まる測定は、(株)タニタヘルスリンク監修のプログラムで、健康習慣を手に入れるためのお手伝いをします。①「測って、気づく」は、生活習慣のアンケートと体力・身体測定を行い「あなただけの個別プログラム」を発行します。②「実践」と③「自分で管理」は、発行されたプログラムを基に、地域の元気まるステーションやアプリを活用し、3カ月間実践していきます。④「変わる」では、より健康になった新しい自分を実感します。ぜひ新しくなった元気まる測定に参加し、健康習慣を身に付けましょう。



タニタ健康づくり教室

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象募集

とき 令和5年1月16日～2月20日(月曜日・6回)、4月中旬ごろ(予定)
午後1時30分～3時30分(2月6日は午前9時30分～11時30分)

ところ 保健福祉センター いぎいきホール

内容 (株)タニタヘルスリンク監修のプログラムに基づいて、生活習慣、運動、栄養(調理実習)、歯科の講義を行い、ワンランク上の健康づくりを目指す

定員 先着12人 費用 600円(調理実習費) 申し込み方法 11月15日(火)から電話か直接

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象募集

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
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】11月18、25日(金) 12月16日(金)、19日(月) 【電話】11月21日(月) 12月2、23日(金) 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
12月の 元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①12月5、12日(月)午前 ②12月8、15日(木)午前 いずれか1コース 【お急ぎコース 半日】 12月20日(火)午前	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「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

高齢者向けの予防接種

事前に医療機関に予約して接種

接種種類・実施期間	対象者	接種方法など
高齢者等肺炎球菌 令和5年3月31日 (金)まで	市内に住民登録があり、次のいずれかに該当するかた ①令和4年度に満65・70・75・80・85・90・95・100歳 になる(65歳になるかたのみ4月に接種券を送付済み) 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) ③接種日に満70歳以上 ④接種日に60～69歳で持病があり、医師が必要と判断 した	●1回接種●自己負担2,500円 ●公費助成(他市町村を含む)は 1人1回まで●過去5年以内に接 種を受けたかたは接種不可 ●①のうち、70歳以上のかた、 ②～④のかた、生活保護世帯で 接種を希望されるかたは健康課 まで問い合わせください

尾張旭・瀬戸市以外の医療機関で接種を希望されるかたへ 医療機関に接種を予約する前に健康課に申請してく
ださい。申請後、接種に必要な書類の発行に1～2週間かかりますので、お早めに申請してください。