



すこやかな毎日を
サポートします

健康だより

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・休日を除く午前8時30分～午後5時15分)

スケジュールをまとめて管理♪



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
3月の元気まる測定 健診結果から 生活習慣改善	3月11日、25日(木) いずれか1日 午後1時30分～ 3時30分	市内在住で18歳 以上のかた 先着各5人	内容: 体力測定や生活習慣チェックの 結果をもとに健康づくりをアドバイス。 待ち時間を利用し、健診結果を見なが ら生活習慣改善のポイントを学ぶ 申し込み方法: 電話で
軽度認知障がい※ チェックテスト あたまの元気まる ※認知症の前駆段階であり、 認知症ではありません。	月・金曜日 午前9時20分～ 11時20分 上記時間内で 電話による受検も可	市内在住で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分の簡単チェックで正常老 化(もの忘れ)と軽度認知障がいを高い 精度で判別。結果をもとに、保健師が 脳の活性化を促す方法をアドバイス 申し込み方法: 電話で

まだまだ募集中!
2月の「元気まる測定」

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

寝る前に
姿勢改善ストレッチ

とき: 2月17日(水)午後1時30分～
3時30分

ところ:保健福祉センター

申し込み方法:電話で

離乳食教室

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき:3月17日(水)午前10時から(1時間程度)

ところ:保健福祉センター キッキングルーム

内容: 管理栄養士による講話と実演

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、託児・調理
実習・試食は見合わせます

対象者:生後4カ月以上の子を持つ保護者 定員:先着15人

費用:無料 申し込み方法:2月19日(金)から電話か直接

風しん抗体検査(昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性)

風しんのまん延防止のため、令和4年3月まで無料で受検できます。

抗体検査の結果、抗体価が十分でないと判定された場合は予防接種も無料で受けられます。対象者には
クーポン券を送付済みです。

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、本人確認書類(健康保険証、自動車運転免許証など)

その他:●昭和47年4月2日以降に生まれたかたに令和元年5月に送付した、有効期限切れのクーポン券も
そのまま使用できます。紛失した場合は、再発行しますのでお問い合わせください

●市外へ転出した場合はクーポン券は使用できません。転出先の市町村へお問い合わせください

6歳児歯科健診

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

【市内指定歯科医院(個人通知に記載)に必ず予約して受診】

6歳臼歯は永久歯の中で一番大きく、食べ物を噛む力が
最大で、歯並びと噛み合わせの中心です。6歳臼歯がしっか
りしていると他の歯もきれいに並びます。個人通知は6歳の
誕生月に送付しています。

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、日常的な診察や健康
管理をしてくれる医師(歯科医師を含む)の
ことです。自分と家族の健康のために、身近
にかかりつけ医を持ち、「病気かな?」と思っ
たらまずはかかりつけ医に相談しましょう。