

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・休日を除く午前8時30分～午後5時15分)

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
6月の 元気まる測定 お手軽ラジオ体操	6月3日、17日(木) いずれか1日 午前9時30分～ 11時30分	18歳以上のかた 先着各12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、効果的なラジオ体操を学ぶ。 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・木曜日 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	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
知って得する! 健康プラス教室 (元気まる測定事後教室)	6月14日、21日、 28日、7月5日(月 曜日・4回)午後1時 30分～3時30分	18歳以上で、元 気まる測定を受 検したことがある かた 先着12人	内容 保健師、栄養士、運動指導員、歯科衛生士などが運動や栄養など生活習慣についてアドバイス。運動実技も行います。 申し込み方法 電話で

健康トピックス

慢性閉塞性肺疾患(COPD)と喫煙

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は肺気腫や慢性気管支炎などで肺の細胞が破壊され、空気を取り入れる能力が低下する病気です。息切れや咳・痰などの症状が現れ、重症化すると呼吸不全になり常に酸素吸入が必要になります。発病する人の約90%に喫煙歴があることから、「たばこ病」とも言われています。喫煙者はもちろん、受動喫煙者も発症する危険性がありますので、COPD予防のために禁煙にチャレンジしませんか。たばこがやめられない場合、内服薬やニコチンパッチなどによる禁煙治療が有効です。

禁煙外来治療費助成事業

市では、禁煙外来(一般的に3カ月間、通院5回)の治療費を助成しています。治療開始前に届け出が必要です。

対象者 次の全てを満たすかた

- 事前の届け出から治療完了までの間、本市に住民票がある
- 健康保険適用となる治療を受け、治療修了証の交付を受けた

助成金額 かかった費用の半額(上限10,000円)

その他 詳しくはお問い合わせ下さい。

在宅等訪問歯科診療

歯科医療機関で通院治療が受けられない市民のかたに訪問歯科診療を行います。

診療内容 診察、むし歯・歯周病の治療、入れ歯の修理、口腔衛生指導など

対象者 市内在住で、施設または在宅の寝たきり高齢者、心身障がい者など通院することができないかた

申し込み方法 電話か直接 **その他** 実施した治療に対する治療費がかかります

風しん追加的対策事業

風しんのまん延防止のため、令和4年3月末まで全国統一で実施しています。

対象者 ●昭和37年4月2日～47年4月1日生まれの男性(令和2年4月にクーポン券を発送済み) ●昭和47年4月2日～54年4月1日生まれの男性(令和元年5月にクーポン券を送付済み。有効期限が切れていてもそのまま利用可)

内容 風しん抗体検査(公費による血液検査)。検査の結果、抗体が十分でないと判定された場合は予防接種

も受けられます(自己負担なし)。

実施場所 全国の実施機関(健診センターなどを含む)

持ち物 クーポン券、本人確認書類(健康保険証、運転免許証など)

その他 ●職場の人間ドックや健康診査、市で実施する健康診査と併せて実施可 ●クーポン券を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