

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～飲酒と健康～

過度な飲酒をする人が男女ともに増加しています。過度な飲酒は、生活習慣病や認知症、うつ病などの健康障害のリスク要因となります。1日平均アルコール量で20g程度、つまり「ビール中ビン1本」または「日本酒1合」程度の、節度ある飲酒量を心掛けましょう。また、妊娠・授乳中などのかたは、飲酒を控えてください。飲酒量がなかなかコントロールできないかたやご家族は、一人で抱えず健康課にご相談ください。



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】2月20、27日(月) 3月3～24日(金曜日) 【電話】2月17日(金) 3月6、20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
元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 2月28日、3月7日(火)午後	市内在住の18歳以上 のかた 先着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

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。



高齢者等肺炎球菌の予防接種(通年)

【事前に医療機関に予約して接種】

●対象者①に該当するかたの接種期限は、令和5年3月31日(金)です

対象者	接種方法など
市内在住で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歳になるかた(65歳になるかたのみ、令和4年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●自己負担額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お問い合わせください

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