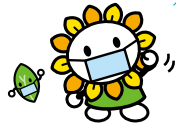


健康だより



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 ～コロナ禍でも定期的に受けてください、がん検診～

今年もがん検診の時期になりました。コロナの不安から、がん検診の受診を控えようとしていませんか？ 定期的な検診が、がんの早期発見・治療につながります。通知を確認の上、がん検診を受けてあなたの健康を守りましょう。

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
6・7月の 元気まる測定	【標準コース:半日×2回】 ①6月20・27日(月)午後 ②6月24日、7月1日(金)午前 ③7月12・19日(火)午前 ④7月13・20日(水)午前 いずれか1コース 【お急ぎコース:半日】 7月5日(火)午後	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。結果をもとに健康づくりをアドバイス 申し込み方法 電話で
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】6月20・27日(月) 7月7・14・21日(木) 【電話】6月16・30日(木) 7月4・25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。結果をもとに、保健師がアドバイス 申し込み方法 電話で

ヤング健診の受診者募集

ところ:保健福祉センター



とき	●8月31日(水)、9月1日(木)午前9時～11時、午後1時～3時 ●9月2日(金)、4日(日)、5日(月)午前9時～11時 ※1日は女性のみ。歯科健診は8月31日午前、9月1日午前・午後、4日午前のみ実施
対象者	市内在住の18～39歳(昭和58年4月1日～平成17年3月31日生まれ)のかた
内容	●一般健診(身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・医師診察) ●元気まる測定(問診) ●歯科健診(希望者のみ)
費用	一般健診 500円、歯科健診は無料 ※生活保護世帯、市民税非課税世帯のかたは、受診1週間前までに健康課へ申請で免除
予約方法	6月15日(水)から電子申請(右記二次元コードから)で先行予約開始。7月13日(水)から電話か直接



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。

タニタ健康づくり教室



と き 8月23日～9月27日(火曜日)、11月28日(月)午前9時30分～11時30分(9月20日、11月28日は午後1時30分～3時30分)

ところ 保健福祉センター いきいきホール

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)、歯科の講義を行う

定員 先着12人 費用 600円(調理実習費)

申し込み方法 6月15日(水)から電話か直接

離乳食教室(予約制)



と き 7月14日(木)午前10時から(1時間程度)

ところ 保健福祉センター クッキングルーム

内容 管理栄養士による講話と実演、試食(希望者)
※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 6月13日(月)から電話か右記二次元コードから

