

健康だより



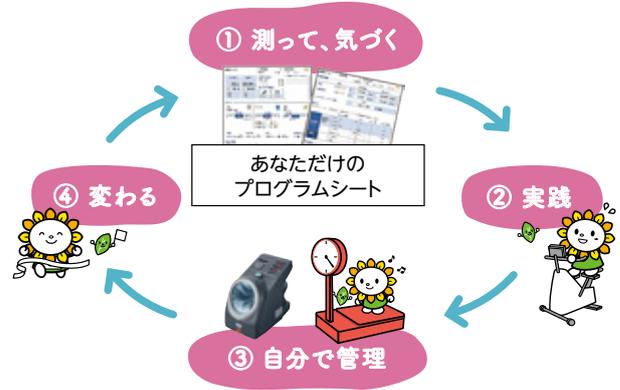
申し込み・問い合わせ先

保健福祉センター内健康課 ☎55-6800(平日午前8時30分～午後5時15分)

あさひ子育て応援ナビ

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～

元気まる測定は、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、あなただけのプログラムシートを発行します。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。昨年度は、3カ月後に再度元気まる測定を受検したかたのうち、6割以上のかたの結果が改善していました。ぜひ元気まる測定に参加し、健康習慣を身に付けましょう。



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
認知度 チェックテスト あたまの元気まる	【来所】 8月17日(木) 9月4、25日(月) 【電話】 8月21日(月) 9月21日(木) 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
9月の 元気まる測定	【1コース 半日×2回】 ①9月6、13日(水)午前 ②9月21、28日(木)午後 いずれか1コース	いずれも市内在住の18歳以上のかた 先着各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

離乳食教室(予約制)



とき 9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 フッキングルーム

内容 管理栄養士による講話と実演、試食
(希望者のみ)

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 8月14日(月)から電話か
右記二次元コードから

その他 調理実習・託児なし



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。

