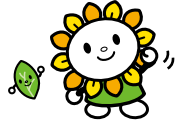


健康だより



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 ～メタボリックシンドロームを予防しましょう～

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪蓄積を基盤とした血圧や血糖、血清脂質の異常を引き起こす状態のことといわれています。主な対処法は内臓脂肪蓄積の改善であり、食べ過ぎと運動不足を解消することが大切です。健康課では、メタボリックシンドローム改善にも効果的な教室として「あなたのためのちょいやせ道場」を実施します。昨年、この「ちょいやせ道場」参加により、体重4kgの減量に成功したかたもいました。お腹周りが気になるかたは、ぜひご参加ください。



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】10月20、27日(金) 11月17、24日(金) 【電話】10月16日(月) 11月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
11月の 元気まる測定	【1コース 半日×2回】 ①11月2、9日(木)午後 ②11月6、13日(月)午後 ③11月17、24日(金)午前 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

健診結果にドキッとしたかたへ

「あなたのためのちょいやせ道場」

健診結果の改善のために、医師、保健師、管理栄養士、運動指導員が皆さんを応援します。運動実技などを一緒に行い、スリムになって新しい自分を目指しましょう!



あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき	11月28日～令和6年3月12日(火曜日・全12回) 午後1時30分～3時30分(1月23日は午前10時～正午)		
ところ	保健福祉センター いきいきホール		
対象者	市内在住で次のいずれかが該当するかた●腹囲、体重、血圧、血糖、コレステロール、中性脂肪などの数値が気になるかた●BMI25以上のかた		
定員	先着15人(初回申込者を優先)	費用	600円(調理実習費)
申し込み方法	10月16日(月)から電話で		

在宅等訪問歯科診療

歯科医療機関で通院治療を受けることができないかたは、訪問歯科診療が受けられます。

診療内容 診察、むし歯・歯周病の治療、入れ歯の修理、^{こくう}口腔衛生指導など

対象者 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 診療には、実施した治療に対する治療費がかかります。

