

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)

あさぴー子育て応援ナビ

健康トピックス ～あたまの元気まる～

2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症は、ある日突然発症するのではなく、少しずつ認知機能が低下しMCI(軽度認知障がい)を経て発症します。MCIのときに対処すると、認知症の発症を予防したり、進行を遅らせたりすることができます。そのためには、ご自身の状態を把握しておくことが重要です。体の健診のように「あたまの健診」として「あたまの元気まる」を受検してみませんか。

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】 11月17、24日(金) 12月15日(金)、18日(月) 【電話】 11月20日(月)、12月8日(金) 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
12月の 元気まる測定	【1コース 半日×2回】 ①12月1、8日(金)午前 ②12月4、11日(月)午前 ③12月14、21日(木)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

タニタ健康プログラム教室



とき 令和6年1月18日～3月28日(木曜日・全7回) 午前9時30分～11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)、歯科の講義を行い、ワンランク上の健康づくりを目指す

定員 先着15人 費用 600円(調理実習費) 申し込み方法 11月15日(水)から電話か直接

妊娠・子育て中のかた向けの事業

ところ:保健福祉センター



事業名	とき	内容	予約方法など
パパママ教室 【健康管理編】	12月14日(木) 午前9時30分 から	妊娠中の過ごし方、栄養・歯のお話	対象者 妊娠中のかたとその家族 予約方法 11月13日(月)から電話か右記二次元コードから その他 「だし活のすすめ」(下記)も同日開催
妊産婦栄養教室 【だし活のすすめ】	12月14日(木) 午前10時45分 から	管理栄養士のお話、調理実習、試食など	対象者 妊娠・子育て中のかた 定員 先着15人(託児あり) 費用 300円(調理実習費) 予約方法 11月13日(月)から電話か右記二次元コードから



高齢者等肺炎球菌予防接種

令和6年度から、対象者を年度内に満65歳になるかた、満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害があるかたのみに変更します。今年度、接種対象者で未接種のかたは、令和6年3月末まで助成を受けることができます。詳細はお問い合わせください。

対象者	接種方法など
市内に住民登録があり、次のいずれかに該当するかた ①令和5年度に満65・70・75・80・85・90・95・100歳になる(65歳になるかたのみ4月に接種券を送付済み) ②満60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害(身体障害者手帳1級程度)がある 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 ●接種には接種券が必要。お持ちでないかたは、お問い合わせください

尾張旭・瀬戸市以外の医療機関で接種を希望されるかたへ 医療機関に接種を予約する前に健康課に申請してください。申請後、接種に必要な書類の発行に1～2週間かかりますので、お早めに申請してください。