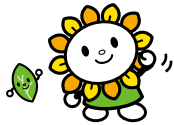


健康だより



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)

あさびー子育て応援ナビ

健康トピックス ～感染症予防のポイント「冬の水分補給」～

本格的な冬が到来。寒さとともに空気が乾燥し、感染症の流行がますます気になる季節です。風邪対策のうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大切な予防策の一つということをご存じでしょうか。

風邪の原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は、喉や鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。喉が乾いていなくても、起床時、食事のとき、入浴前後、寝る前など、小まめに水分補給をして、健康に過ごしましょう。



成人向けの事業

ところ:保健福祉センター

あさび健康
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】12月18日(月) 1月15、29日(月) 【電話】1月12、26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
1月の 元気まる測定	【標準コース 半日×2回】 ①1月10、17日(水)午前 ②1月15、22日(月)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)

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

とき 1月17日(水)午前9時30分から
(2時間程度)

ところ 保健福祉センター

内容 管理栄養士による講話、調理実習、試食など

対象者 生後4カ月以上の子を持つ保護者

定員 先着15人(託児あり)

費用 無料

申し込み方法 12月18日(月)から電話か
右記二次元コードから



職員出前講座～市政街D○～

ガイド

あさび健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

健康課では「あたまの元気まる」や、生活習慣病の予防講座などを出前講座として行っています。

高齢者の団体向けの身体的フレイル測定ができる「ザリッツを用いた元気まる測定」も実施しています。

ところ 市内の公共施設など

対象者 市内在住・在勤・在学のおおむね10人以上の団体

費用 無料

申し込み方法 開催希望日の1カ月前までに直接(事前に希望のテーマなどを電話で相談)

8020運動

11月9日に8020運動表彰式を開催し、173人のかたが受賞しました。80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという8020(ハチマルニイマル)運動達成を目指して、毎日のデンタルケアと定期的なかかりつけ歯科医院でのケアを続けましょう。

