

健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

健康トピックス

～メタボリックシンドローム～

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、血圧や血糖、血中脂質などの代謝異常が重なることにより、動脈硬化のリスクが高まっている状態です。主な予防策は、内臓脂肪を減らすこと。健康課が開催する「ちょいやせ道場」では、医師・管理栄養士などの専門職が生活習慣に合わせたアドバイスをを行います。「いろいろやってみたけどなかなか体重が減らない」というあなたにこそ、受けてほしい教室です。

ヤングのうちから健康みつめ隊

問 健康課 ☎55-6800 ID 1628



睡眠の話、運動実技により睡眠の質を高めて、元気に過ごすためのヒントを学ぶ

と き 11/11～11/25(月曜日・3回)
10:00～11:30

ところ 保健福祉センター 4階

対象者 市内在住の18～39歳のかた

定員 15人(先着。ヤング健診を受けたかたを優先)
※託児あり

申し込み 10/7(月)から電話か下記二次元コードで



▲申し込みフォーム

あなたのためのちょいやせ道場

問 健康課 ☎55-6800 ID 1628



医師、保健師、管理栄養士のお話、運動実技を通して、肥満や健診結果の改善を目指す

と き 11/28～3/6(木曜日・全12回)
13:30～15:30(1/23は10:00～12:30)

ところ 保健福祉センター 4階

対象者 市内在住で

- 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 15人(先着。初回申込者を優先)

費用 600円(調理実習費)

申し込み 10/1(火)から電話か直接

あたまの元気まる(10～12月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601



と き ①みっちりコース 10/7、10/21、11/11、11/25、12/9、12/23(月)
前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

②サクッとコース 10/17、10/31、11/21、12/5、12/19(木)

※所要時間は1人あたり約20分。時間の詳細は、申込時に

ところ 保健福祉センター 3階

対象者 市内在住で要介護・要支援認定を受けていない40歳以上のかた

定員 ①前半・後半各6人(先着) ②12人(先着)

申し込み 開催日の前日までに電話か直接

- その他
- おおむね10人以上の団体向けに、職員出前講座も実施。詳細は、お問い合わせを
 - 出張開催 10/16(水)10:00～12:00 ドラッグスギヤマ三郷西店(予約不要)

VRを用いて、MCI(軽度認知障害)のリスク評価を行う



もうすぐ終了! 健康診査・検診を受診しましょう

●各種がん検診・肝炎ウイルス検診 / 問 健康課 ☎55-6800 ID 11296

●市国保特定健診・生活習慣病予防健診 / 問 保険医療課 ☎76-8150 ID 16837

●後期高齢者医療健診 / 問 保険医療課 ☎76-8153 ID 1590



病気の早期発見のために、定期的な受診が大切です。詳細は、受診券や受診券に同封の資料、ホームページで

実施期間 10/31(木)まで ※乳がん・子宮頸がん検診は、12/28(土)まで(休診日を除く)

持ち物 受診券(5月に送付済み)、特定健康診査受診票兼問診票(特定健診のみ)、後期高齢者医療健康診査受診票兼問診票(後期健診のみ)、保険証、自己負担金
※受診券を紛失した場合は、電話、直接か下記二次元コードで再発行の手続きが必要



▲受診券再発行

高齢者等新型コロナワクチン・高齢者等インフルエンザ予防接種



問 健康課 ☎55-6800 ID 1742

令和6年3月末まで、特例臨時接種として無料で実施していた新型コロナワクチンの予防接種は、令和6年4月から有料となりました。なお、新型コロナウイルス感染症は予防接種法のB類疾病に位置付けられたため、高齢者などは定期接種として公費の補助を受け接種できます。

※接種券は発行しません(過去に市から発行した接種券は使用不可)。

	新型コロナワクチン	インフルエンザ
対象者	接種日時点で市内に住民登録があり、次のいずれかの要件を満たすかた ①65歳以上 ②60歳から64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障害がある、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障害がある(身体障害者手帳1級程度)	
接種期間	10/15(火)~1/31(金)(休診日を除く)	
接種回数	各1回	
自己負担額	2,500円	1,200円
	当日医療機関で支払い。生活保護世帯のかたは、自己負担金免除制度あり(要事前申請)	
接種場所	<p>【尾張旭・瀬戸市の指定医療機関で接種する場合】 指定医療機関: ホームページで確認してください。</p> <p>【上記以外の医療機関などで接種する場合】 ※事前に申請が必要(申請書は、健康課かホームページで)</p> <p>A. 愛知県広域予防接種事業(接種医が事業登録医の場合) B. 予防接種費用助成制度(償還払い)</p> <p>原則、本人または家族が、接種予約前に必ず健康課で申請してください。 それ以外のかたが申請される場合は、委任状が必要</p> <p>注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ●申請は10/1(火)から。書類発行に、一週間程度かかることもあります。接種希望日の2週間前までの申請にご協力ください ●Aの場合は1回、Bの場合は接種予約前と接種後の2回手続きが必要 ●医療機関によっては、別に自己負担が発生する場合あり 	
持ち物	住所・氏名・生年月日が確認できるもの(マイナンバーカード、健康保険証、介護保険証など)、身体障害者手帳か診断書(上記②の対象のかた)	

おうちで カンタン ストレッチ

vol.6
ふくらはぎの
ストレッチ編

ふくらはぎのストレッチ

スポーツの秋! 準備運動を行うことで体の状態を把握することができ、安全にウォーキングなどを楽しむことができます。

- ①壁に向いて立ち、足は腰幅に開きます。
- ②右足を後方に大きく引いて、床につけます。
- ③両手を壁に付け、左膝を曲げます。
- ④息を吐きながら、12~15秒程ふくらはぎを伸ばします。

反対側も同様に行います。



ポイント
右足は
真っすぐにする

ポイント
かかとは
床につけたまま

監修 名古屋産業大学現代ビジネス学部准教授 伊藤理香さん(健康運動指導士・専門領域:運動生理学、健康と運動 他)