

# 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

### ～あたまの元気まる～

早い! 簡単! 脳の健康チェックテスト「あたまの元気まる」。あなたはもう受けましたか? あたまの元気まるは、今の認知機能の状態を把握して、少しの生活習慣の工夫や改善で、健康な状態にしていく、もしくは維持するための行動を起こすきっかけにさせていただくために行っています。あたまの元気まるでは、VR画面上に出てくる課題を目の動きだけで回答します。検査は約5分。ぜひお気軽にご参加ください。

### 元気まる測定(5~7月)



☎ 健康課 ☎55-6800 ID 1626

と き 午前/9:30~11:45 午後/13:30~15:45  
 ●5/12(月)、6/10(火)、7/15(火)、7/31(木)午後  
 ●5/20(火)、6/4(水)、7/10(木)午前

と ころ 保健福祉センター 4階

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた

定 員 各8人(先着)

申し込み 希望するいずれかの日程の2週間前までに電話、直接か右記二次元コードで



### 健康診査が始まります



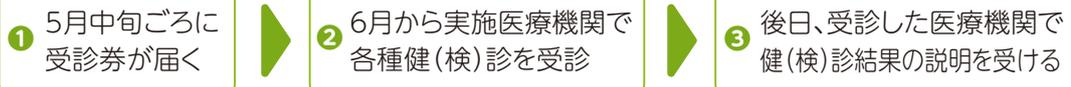
各種がん検診・歯科健診など ID 11296 / ☎ 健康課 ☎55-6800

特定健康診査 ID 16837、生活習慣病予防健診 ID 16839 / ☎ 保険医療課 ☎76-8150

後期高齢者医療健康診査 ID 1590 / ☎ 保険医療課 ☎76-8153

- 実施期間 6~10月(子宮頸がん・乳がんは12/27(土)まで)
- 健(検)診予約 5/26(月)から

#### ● 健(検)診の流れ



※個人通知内の「健康診査受診券」で、受けることのできる健(検)診種類を確認してください。詳細は、個人通知に同封の案内チラシかホームページで

## おうちで カンタン ストレッチ

vol.13

腰回りを緩め  
リフレッシュ編

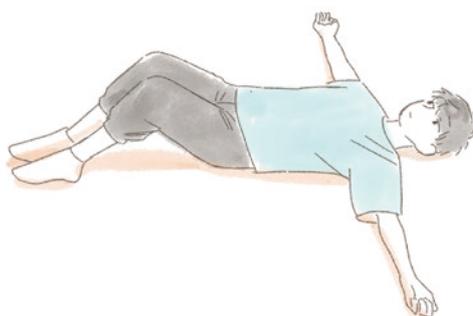
### 腰回りを緩めリフレッシュ

腰回りが緩みカラダも心も楽になります!

- ①仰向けに寝て、両膝を立てます。
- ②両腕を大きく広げ、床に置きます。

- ③両膝を左右に倒すようにして動かし続け、カラダを緩めましょう。

左右10~20回繰り返す



## 風しん予防接種費用助成の対象者を拡大

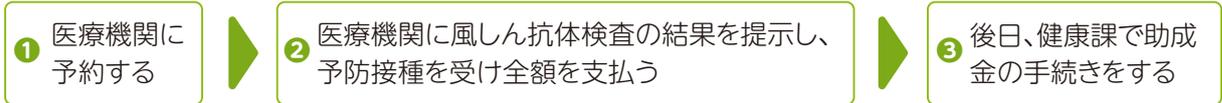
☎ 健康課 ☎55-6800 ID 1742

風しんによる重篤な症状や、妊娠中の女性が罹患すると生まれてくる子どもに深刻な影響となる場合がある先天性風しん症候群の発生を予防するため、4月から対象者を経産婦や配偶者まで拡大し、風しん予防接種費用の一部を助成します。

**対象者** 次の全てに該当するかた

- 風しん抗体検査を受け、抗体が十分でないと判断された  
(予防接種の日からさかのぼって1年以内の結果に限る)
- 妊娠を希望する女性(妊婦を除く)とその配偶者(妊婦の配偶者を含む)
- 過去に市の風しん予防接種費用の助成を受けたことがない  
※風しんにかかったことがあるかたは対象外

予防接種の受け方と手続き方法



## 带状疱疹予防接種

☎ 健康課 ☎55-6800 ID 1742

接種時の年齢やワクチンの種類により自己負担額などが異なります。接種希望者は、市に事前に申し込み(電子申請、電話か窓口)が必要(必要な書類を交付します)



接種可能な年齢	接種日に50歳以上のかた			
年齢	65歳以上		50~64歳	
ワクチンの種類	シングリックス	ビケン	シングリックス	ビケン
自己負担額	1回当たり 7千円★	2,700円★	接種費用から 助成額1回当たり 1万円を 差し引いた額	接種費用から 助成額4千円を 差し引いた額
	※生活保護受給世帯のかたは 事前申請により全額免除			
接種回数	2回	1回	2回	1回
接種場所	●尾張旭・瀬戸市指定医療機関 ●その他医療機関			
注意事項	指定医療機関以外での接種は、接種申し込みと別の手続きが必要。 また、接種費用が異なるため、自己負担額(★)を超える場合あり			

4月から以下の対象者が定期接種になりました

**対象者** 上記のうち

- 65・70・75・80・85・90・95・100歳以上のかた(学年年齢)
- 接種日に60~64歳で、免疫機能に障がいがあるかた(身体障害者手帳1級程度)

## 世界禁煙デー・禁煙助成

☎ 健康課 ☎55-6800 ID 1636

毎年5月31日は世界禁煙デーです。この機会に、喫煙と健康について考えてみましょう。受動喫煙を防止するため、喫煙者は周囲の状況に配慮してください。市では、禁煙を希望するかたを対象に、禁煙外来治療費助成を実施しています。詳細は、ホームページで