

健康だより

費用の記載がないものは無料、申し込み方法の記載がないものは不要

健康トピックス

～感染症予防～

寒くなると、肺炎や胃腸炎などのさまざまな感染症が流行します。インフルエンザのように、予防接種により免疫をつけ、重症化と死亡リスクを下げられる感染症もあります。予防接種を受けるだけでなく、バランスの良い食事、適度な運動と休養など規則正しい生活を心掛け、免疫を高めましょう。また、手洗いやうがい、適切にマスクを着用するなど、感染症から身を守りましょう。

高齢者等インフルエンザ・高齢者等新型コロナワクチン予防接種

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

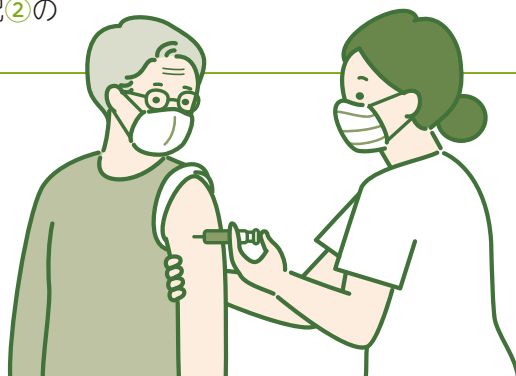
問 健康課 ☎55-6800 ID 1742

インフルエンザおよび新型コロナウイルス感染症に対する免疫を高めるための予防接種です。

種 類	インフルエンザ	新型コロナワクチン
対 象 者	接種日時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 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の障がいがある、またはヒト免疫不全ウイルスによる機能障がいがある(身体障害者手帳1級程度)	
接 種 期 間	10/15(水)～1/31(土)(休診日を除く)	
接 種 回 数	各1回	
自己負担額	1,200円	5千円
接 種 方 法	尾張旭・瀬戸市の指定医療機関で接種する場合 指定医療機関へ直接予約(指定医療機関は、ホームページで確認できます)	
	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) 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) 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する場合は、委任状が必要 注意事項 ●申請は10/1(水)から。書類発行に、一週間程度かかることもあり 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、電子申請も可(右記二次元コードで) ●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)	



▲
広域予防接種
連絡票兼済証交付
申し込みフォーム



あたまの元気まる(10~12月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き ①保健福祉センターでみっちりコース(要予約)
10/6(月)、10/21(火)、11/14(金)、11/27(木)、12/8(月)、12/24(水)
前半 9:20~10:20 後半 10:30~11:30

どちらかを選択

②出張でサクッとコース(予約不要)
10/22(水)9:30~11:30(所要時間1人15分程度)

と ころ ①保健福祉センター 3階 ②ドラッグスギヤマ三郷西店(南原山町)
内 容 ①脳トレや講話も実施 ②検査・結果説明のみ
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) ②なし
申し込み ①前日までに電話か直接 ②会場に直接
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、
問い合わせを

VRを用いて、
目の動きで認知機能の
状態をチェックします。



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

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

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(金)まで

※乳がん・子宮頸がん検診は、12/27(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)、マイナ保険証(資格確認書など)、
自己負担金

※受診券を紛失した場合、電話、直接か右記二
次元コードで再発行の手続きが必要



がん検診
受診券再発行



特定健診・後期健診
受診券再発行



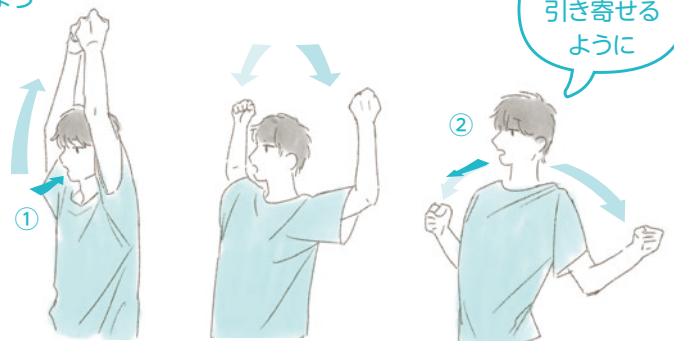
おうちで カンタン ストレッチ

vol.18
背中
リフレッシュ編

伸び伸び体操で気分もスッキリ!

～肩甲骨を動かし、胸を広げましょう～

- ①息を吸いながら、両手を天井に向かって伸ばし、気持ち良く伸びます。
- ②息を吐きながら、腕を脇に引き寄せ、胸を一緒に広げるように行いましょう。
この時に、胸を張って、腕は少し後ろに引いてください。



10回程度、繰り返しましょう。

過去にはこんなもの
紹介しています

気になるかたは右記二次元コードをチェック



vol.3
ぼっこりおなか
対策編



vol.9
疲れにくい
カラダづくり編



vol.12
腰痛
予防編