

又健康だより

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 ～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、検査時間約5分で実施できる脳の健康チェックテストです。この検査は、画面上に出てくる課題を目で見つめるだけ。とても簡単です。検査結果で、今の認知機能の状態を把握して生活習慣を少しだけ工夫や改善することで、あたまも体もより健康な状態にするための行動を起こすきっかけにしてください。

健康課では、予約制のあたまの元気まるに加え、イベントや出前講座などでもあたまの元気まるを行っています。ぜひ、気軽に参加してください。

あたまの元気まる(4～6月)

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

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。



と き 保健福祉センターでみっちりコース(要予約)

4/10(金)、4/23(木)、5/15(金)、
5/28(木)、6/12(金)、6/25(木)

前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30

どちらかを選択

ところ 保健福祉センター 3階

内 容 検査・結果説明、脳トレや講話

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 前半・後半各6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、問い合わせを

はちまるにいまる

8020運動達成者募集

市では、80歳になっても自分の歯を20本以上保っているかたを表彰しています。

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

対 象 者 以下の全てに該当するかた

- 令和8年3月31日時点で80歳以上(昭和22年3月31日以前に生まれた)
- 自分の歯が20本以上ある ●過去に表彰されていない

応募方法 4/1(水)～5/31(日)に下記の市内指定歯科医院で応募のための健診を受診(無料。要予約)

指定歯科医院一覧(五十音順)

アイエスデンタルケア/あさい歯科医院/あさひ大沢歯科/犬飼歯科/いんば歯科医院/うりすクリニック/
えぼくく歯科/エムブランデンタル/おおぞら歯科・口腔外科/おがわ歯科医院/オリオン歯科/
尾張旭歯科クリニック/かに歯科医院/きたやま歯科クリニック/コザコ歯科医院/小島歯科/柴田歯科医院/
しばた歯科・矯正歯科/しろまえ歯科/ずいほう歯科/すがわ歯科/谷口歯科クリニック/月村歯科クリニック/
てらお歯科クリニック/てるてる歯科/どんぐり歯科診療所/長澤歯科/にしお歯科こども歯科/はやし歯科/
はるおか歯科・こども歯科/日比野歯科クリニック/ひまわり歯科クリニック/ひらこ歯科/本地ヶ原歯科/
ますい歯科/芽吹ファミリー歯科/山田歯科医院

おうちで カンタン ストレッチ

vol.23
準備運動編

お尻のストレッチ

～お尻を伸ばして
ウォーキングをスムーズに～

- ①椅子に座り、片足の足首をもう一方の腿の上にさせます。
- ②乗せた足を手でサポートします。
- ③息を吐きながら、骨盤から上半身を前に倒します。

反対側も同様に行います。



ポイント
呼吸を止めない
ように気をつけて
ください。