

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

陶生病院コラム

～この季節に考えたいアレルギーと呼吸～

アレルギー症状が出やすくなる季節がやってきました。くしゃみや鼻水、目のかゆみだけではなく、喘息発作を起こすかたもいます。花粉などのほかに、喘息発作のきっかけとなる「たばこの煙」。たばこの煙には多くの刺激物質が含まれており、喫煙者は、非喫煙者と比べて約4倍の喘息発作率があるともいわれています。

また、たばこの煙は、吸っている本人だけではなく、その周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします(受動喫煙)。花粉やハウスダストを完全に避けることは難しいですが、たばこの煙を減らすことは今日からできる即効性のある対策です。禁煙は、自身だけでなく家族の健康を守ることにもつながります。

この機会に、呼吸の健康と生活習慣について見直してみませんか。

世界禁煙デー・禁煙助成

問 健康課 ☎55-6800 ID 1636

毎年5月31日は世界禁煙デーです。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

元気まる測定&骨密度測定(5~7月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

と き 午前/9:30~11:45
午後/13:30~15:45
●5/14(木)、6/9(火)、7/23(木)午前
●5/26(火)、6/24(水)、7/8(水)午後

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 各開催日の2週間前までに
電話、直接か右記二次元コードで



▲申し込み
フォーム

健康づくり推進員養成講座

問 健康課 ☎55-6800 ID 1633

あさひ健康
マイスター
チャレンジ
対象事業

まち・市民の健康づくりのリーダーとして活躍する健康づくり推進員を募集します。

養成講座では、ボランティア活動をするために必要な健康づくりの知識や技術を講義、運動実技などを通して学びます。

と き 6/11、6/25、7/9、7/23、8/6、9/3
(木曜日・6回) 13:30~16:00

対象者 市内在住で健康や保健事業に興味・関心があり、
講座修了後に推進員活動に参加できるかた

ところ 保健福祉センター

申し込み 5/1(金)から電話か直接

その他 開催日以外にも、活動体験や見学あり

おうちで カンタン ストレッチ

vol.24
体幹強化編

プランク

インナーユニットを強化し、姿勢の安定へ

- ①両肘(肘は肩の真下)と両膝を床に着き、体を斜め一直線にします。
- ②背中をまっすぐに保ち、頭が下がらないようにします。
- ③下腹部をへこませ、20~30秒を目安にキープします。

3セット程度行いましょう。



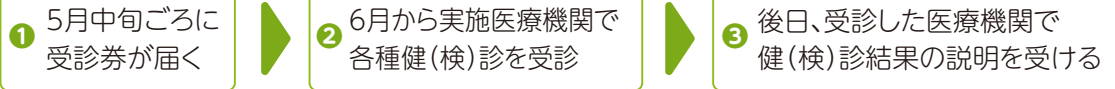
健康診査が始まります



各種がん検診・歯科健診など **ID 11296** / 問 健康課 ☎55-6800
 特定健康診査 **ID 16837**、生活習慣病予防健診 **ID 16839** / 問 保険医療課 ☎76-8150
 後期高齢者医療健康診査 **ID 1590** / 問 保険医療課 ☎76-8153

実施期間 6～10月(子宮頸がん・乳がんは12月末日まで(休診日を除く))
 健(検)診予約 5/25(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

風しん予防接種費用助成事業

問 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、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

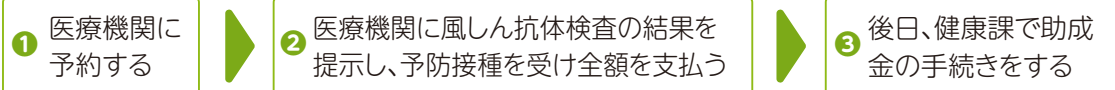
対象者 次の全てに該当するかた

- 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

助成額 上限5千円 ※生活保護受給者は全額助成

接種と
手続きの流れ



带状疱疹予防接種

問 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。個人通知はありません。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)。接種後の申請は助成不可

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			

ワクチンの種類の違い

- シングリックス/筋肉内接種。予防効果が約10年。免疫の状態に関わらず、接種可能
- ビケン/皮下接種。予防効果が約5年。免疫が低下しているかたは接種不可

