

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

～心も日々のお手入れを～

私たちの心は、毎日の暮らしの中で大切に手入れすることで、健やかに保つことができます。それでも、忙しい毎日や人間関係、将来の不安などから気づかないうちに疲れがたまることがあります。「眠れない」「イライラする」「笑顔が減った」など、家族や友人に変化がみられたら、心からの小さなサインかもしれません。そんな時は、まず寄り添い、話を聞き、ほっとできる時間を作ってみましょう。必要に応じて、瀬戸保健所の「こころの健康相談」や、職場の上司、産業医、健康管理室に相談することも心を守る大切なサポートになります。

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 問 健康課 ☎55-6800 ID 1742

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

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、右記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	10/1(木)※～1/31(日)(休診日を除く) ※接種開始日は医療機関により異なります。	10/15(木)～1/31(日)(休診日を除く)
接 種 回 数	各1回	
自己負担額	1,500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(10/15(木)以降の接種となります。) 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 ●申請は10/1(木)から。書類発行に、1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、電子申請可(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
連絡票兼接種済証交付
申し込みフォーム

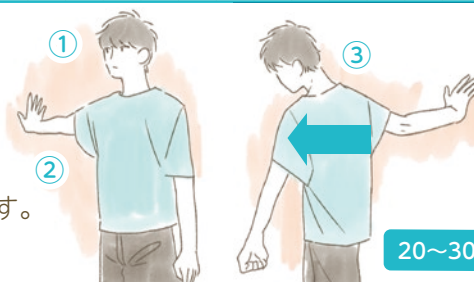
おうちで カンタン ストレッチ

vol.29
巻き肩改善編

胸を広げるストレッチ

胸を開き、気持ちがいいと感じるところで行いましょう。

- ①壁を横にして立ちます。
- ②手のひらを肩の高さくらいで壁に当てます。
- ③胸を壁に近づけます。



20～30秒キープ

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)

あための元気まる(10～12月)

問 健康課 ☎55-6800 ID 1601

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
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)
10/9(金)、10/22(木)、11/13(金)、
11/26(木)、12/18(金)
前半 9:20～10:20 後半 10:30～11:30
どちらかを選択

②サクッとコース(予約不要)
12/4(金) 13:30～15:30(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アスカ 1階 ATM付近(東大道町)

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。

公立陶生病院×組合市 市民講座「健康寿命を延ばす骨づくり～知って防ぐ骨粗しょう症～」

問 健康課 ☎55-6800 ID 57468

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

組合市(尾張旭・瀬戸・長久手市)と公立陶生病院が連携し、骨粗しょう症をテーマとした市民講座を開催します。
当日は医師、看護師、管理栄養士、理学療法士から骨粗しょう症についての知識や実践的な予防方法をアドバイス
します。

と き 10/16(金)13:30～14:45(13:00から受け付け)

ところ 保健福祉センター シアタールーム

対象者 尾張旭・瀬戸・長久手市に在住のかた

定 員 50人(先着)

申し込み 10/1(木)から
右記二次元コードで

申し込み▶
フォーム



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

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
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(土)まで

※乳がん・子宮頸がん検診は、12月末日まで(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

骨粗しょう症予防「骨の元気まる講座」 問 健康課 ☎55-6800 ID 56037

尾張旭市
あさひ健康
マイスター
対象事業

保健師と管理栄養士による講義、運動指導員による運動実技を組み合わせた、今日から実践できる
骨の健康づくり講座

と き 11/16(月)9:30～11:30、11/17(火)13:30～15:30

と ころ 保健福祉センター 4階

内 容 超音波骨密度測定、保健師・管理栄養士による講義、運動実技

対 象 者 市内在住の18歳以上のかた

定 員 各15人(先着)

申し込み 10/1(木)から電話か右記二次元コードで

申し込み▶
フォーム

