



お知らせ保健

ID 535825868

▽健康課（新城保健センター）
（TEL 23・8551）

◎教室

ママとパパの教室

日時 2月17日(木)

午前9時30分～11時

場所 新城保健センター

内容 沐浴体験、妊婦体験

など

対象 妊婦とその家族

持ち物 母子健康手帳、筆記

用具、水分、室内

シューズ（必要な方）

社会復帰教室（要申込）

日時 2月8日(火)

午前10時～11時30分

場所 新城保健センター

内容 レクリエーション、

創作活動など

対象 ところの病などで生

活に不安を感じている方

◎検診

集団がん検診（要申込）

日時 3月3日(木)午前

場所 新城保健センター

内容・費用

胃がん 500円

大腸がん 300円

前立腺がん 500円

子宮がん 500円

乳がん 500円

（40歳代 600円）

結核・肺がん 無料

その他

◆前立腺がんは50歳以上の

男性が対象です。

◆40歳代の方の乳がん検診

は二方向のレントゲン

撮影を行います。

◆がん検診は年度に1回の

受診でお願いします。

◎相談

幼児心理相談（要申込）

日時 2月16日(水)

午前9時～11時

場所 新城保健センター

内容 就園前までのお子さ

んの発達・育児について心配がある方に、臨床心理士による個別相談を行います。

定員 3組（先着順）

健診結果説明・相談会（要申込）

日時 2月7日(月)午前9時～

場所 新城保健センター

内容 お手元の健診結果について

の説明・相談

対象 健診受診者（特定健

診、勤務先や個人な

どで健康診査を受け

た方）

持ち物 健診結果票、筆記用具

◎お知らせ

一般不妊治療費助成制度（要申込）

場所 新城保健センター

内容 一般不妊治療（体外

受精・顕微授精を除

く）に要する費用の

一部を助成します。

対象 市内に住所を有し、

一般不妊治療を受け

た夫婦または事実上

婚姻状態にある男女

限度額 7万円（自己負担額

の2分の1以内の額）

助成期間

2年（令和3年3月か

ら令和4年2月までの自己負担額を、3月末までに申請をしてください。）

申請の流れ

①申請書一式を新城保健

センターで受け取る。

②3月末までに、申請書

一式と申請に必要なも

の（住所を確認できる

書類、治療費の領収

書、振込先が分かるも

の、健康保険証など）

を新城保健センターに

提出する。

③審査後、請求に基づき

支払われる。

フレイル予防

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを言います。健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護になる恐れがあります。

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長期化し、活動量や他者との交流などが減っており、フレイルになる方の増加が心配されます。

フレイル度チェック（J-CHS基準参考）

次のようなことがありませんか。3項目以上に該当するとフレイル、1～2項目に該当するとプレフレイル、該当なしは健常です。

- 半年で体重が2kg以上減った
- 握力が低下した
- 訳もなく疲れたような感じがする
- 歩くのが遅くなった
- 体を動かす機会がない

フレイルを予防しましょう

- ◆体操などで筋力を維持して転倒を防ぎましょう。
- ◆バランスの良い食事をとりましょう。
- ◆毎食後に歯をみがきし、口のケアを欠かさず行いましょう。
- ◆家族や友人と電話で話すなど他者と交流する機会をつくりましょう。