

元気な活動をご紹介 問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0223)

# めげせ！元気なふちゅう

39

## 元気もりもりレポート

元気もりもり体操は、ストレッチと筋トレを中心とした介護予防の体操です。現在、市内では自主的な活動として広がりを見せていて、45か所で活発に取り組まれています。

今回の紹介は、広谷町元気もりもり教室です。

広谷町元気もりもり教室

車の免許を返納してからの近づくで体操ができないかな？」という声を受けて、教室を立ち上げました。脳トレなども行いながら、毎週楽しく活動しています。

ところ 広谷町コミュニティセンター

とき 毎週水曜日9時30分



### 参加者の声 佐野輝芳さん (79歳)

健康づくりと認知症予防のため、なるべく家から出て過ごすようにしています。顔なじみの人たちと集まって、体操をしたり話をするのが楽しい！

### 世話人 中野弓子さんからの一言

横や縦の繋がりが希薄になっていく中で、以前よりもお互いに声を掛け合いやすくなりました。新型コロナの影響で教室を一時期お休みにしていましたが、参加者の「教室に来るのが楽しみ！早く再開して欲しい」という声を多く聞き、集まることの大切さを改めて実感しています。

地域で輪になって、今を楽しく過ごしていきたいです。



### オンライン 通いの場 アプリ

ダウンロードはこちらから



### 家でも体操を！

希望者には、DVDを無料で差し上げます。市のホームページ



申し込み期限 5月21日(金)

申し込み方法 専用コールセンター (☎0120-489-422)



またはQRコードから申し込んでください。

持参するもの 健康保険証

※4月1日現在で国民健康保険に加入している人には、6月初旬に特定健康診査受診券を送付します。健診当日に必ず持参してください。

## 集団健診を受けましょう

とき	ところ
6月25日(金)	協和公民館
6月26日(土)	上下町民会館
6月28日(月)～7月2日(金)・4日(日)	リ・フレ

※受け付け時間は8時30分～11時。

問い合わせ先 健康推進課

(リ・フレ内・☎47-1310)

項目	対象	集団健診での料金	一般的な検査料金
特定健康診査	40歳以上75歳未満の府中市国民健康保険加入者 府中市国民健康保険以外の各医療保険の被扶養者で40歳以上75歳未満の人	無料 受診券の記載金額	10,000円
基本健康診査	40歳から75歳未満の府中市国民健康保険の年度中途加入者と生活保護世帯の人	無料	7,000円
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療保険加入者	無料	11,000円
胃がん検診(エックス線)	40歳以上の人	900円	1,700円
大腸がん検診	40歳以上の人	500円	2,300円
肺がん検診(結核検診含む)	40歳以上の人	200円	3,300円
肝炎ウイルス検診	40歳以上75歳以下で受診したことがない人	700円	5,500円
乳がん検診	乳腺エコー	30歳～39歳(定員20人)	500円
	マンモグラフィ1方向	50歳以上の人(偶数年齢のみ)	500円
	マンモグラフィ2方向	40・42・44・46・48歳の人	900円
子宮頸がん検診	20歳以上の人	600円	5,200円
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の人	1,400円	2,200円
前立腺がん検診	男性 50歳以上の人	500円	2,200円

集団健診で受診すると、こんなにお得です！

※70歳以上の方は、がん検診を無料で受診できます。また、非課税世帯など料金が減額される場合があります。一般的な検査料金はおよその金額です。対象年齢の基準日は令和4年3月31日時点です。