

めげせ！元気

なふちゆう 54

ウォーキングレポート

市では、ウォーキングの取り組みの1つとして、『府中市ウォーキング手帳』を配付しています。「運動することは健康づくりに大切だとは分かっているけれど、時間がなくて・・・」というように、つい運動不足になっていませんか？

まずは歩数を記録することから始め、日常生活の中で意識的に体を動かし、健康づくりを心掛けましょう。

◎50万歩以上の歩数の報告で達成証・賞品をプレゼント！

50万歩以上を達成した人は、リ・フレまたはふらっと上下へ、府中市ウォーキング手帳または歩数を記録しているものを持参してください。達成証と賞品をプレゼントします。名前、住所、連絡先も必要です。携帯電話のアプリで管理して

いる場合は、アプリ画面で取り組み期間と合計歩数の確認をします。
※プレゼントは1人1回まで。

対象 府中市民、または市内に通勤する人で、令和6年3月31日(日)までに50万歩を達成し、令和6年4月30日(火)までに歩数の報告に来た人

対象歩数期間 4月1日～令和6年3月31日

問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)、上下地域共生推進課(ふらっと上下内・☎62-2231)

令和4年度の報告期間は、4月28日まで延長します。



各種福祉タクシーチケットを交付します

次の券やチケットは、併せて交付できないため注意してください。

令和6年3月31日まで利用できます



▶外出支援サービス「おでかけタクシー券」

申請・問い合わせ先 介護保険課 (☎40-0222)、上下支所市民生活係 (☎62-2114)

対象	持参するもの
次のすべてに該当する人 ▷概ね65歳以上 ▷市民税非課税世帯 ▷地域的な事情または心身の障害・疾病などで公共交通機関の利用が困難 ▷通院のために月1回以上定期的にタクシーを利用する	▷医療機関の領収書 ▷その通院に利用した往復のタクシー領収書 ※領収書は申請月または前月のもの。

※令和4年度におでかけタクシー券を交付された人は、医療機関・タクシーの領収書は不要。申請後、書類審査のうえ、交付決定します。

▶身体障害者・知的障害者福祉タクシーチケット

申請・問い合わせ先 福祉課 (☎43-7148)、上下支所市民生活係 (☎62-2114)

対象	持参するもの
▷身体障害者手帳を持ち、下肢・体幹・移動・視覚・腎臓の障害等級が1級～3級または呼吸器の障害等級が1級の人 ▷療育手帳①・A・②を持っている人 ※施設入所者は除く。身体障害者手帳3級または療育手帳②を持っている人は、市・県民税の所得割が世帯の誰にも課税されていない場合のみ対象。	▷身体障害者手帳または療育手帳 ▷代理申請の場合は代理人の本人確認書類

▶精神障害者福祉タクシーチケット

申請・問い合わせ先 健康推進課(リ・フレ内・☎47-1310)、上下地域共生推進課(ふらっと上下内・☎62-2231)

対象	持参するもの
▷精神障害者保健福祉手帳を持っている人 ※上下町在住の人は、原則としてふらっと上下で交付します。	▷精神障害者保健福祉手帳 ▷代理申請の場合は代理人の本人確認書類