

めげせ！元気

なふちゆう 64

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』を配布しています。「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。

◎50万歩以上の報告で達成証と抽選で景品をプレゼント！4月30日が期限です！

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。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、または府中市内に通勤する人で、

3月31日(日)までに50万歩を達成し、4月30日(火)までに歩数の報告に来た人

対象歩数期間 令和5年4月1日～令和6年3月31日

◎令和6年度版府中市ウォーキング手帳を配布します！

ウォーキング手帳の使い方

①日々の歩数記録：歩数計がない場合は、歩行10分

＝1000歩が目安

②10万歩ごとの達成記録：歩数確認記録表に達成年月日を記入



問い合わせ先 健康推進課

(リ・フレ内) ☎47-1

310)、上下支所地域共生係(ふらっと上下内)・

☎62-2231)



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ので注意してください。

令和7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
次の全てに該当する人 ▷おおむね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タクシー領収書 ※領収書は申請月または前月のもの。

※令和5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 (☎44-9149)、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④・A・⑥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⑥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)、上下支所地域共生係 (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、原則として上下支所地域共生係で交付します。	▷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