

各種健診のお知らせ

令和元年度の健康診査をお知らせします。

①特定健康診査

【対象】市内在住で国民健康保険に加入している40歳～74歳の方

【実施期間】6月1日(土)～10月31日(木)

【申込方法】対象の方には、5月下旬に受診券を送付します。

※国民健康保険以外の健康保険に加入されている方の特定健康診査については、加入されている健康保険組合にお問い合わせください。

②後期高齢者健康診査

【対象】後期高齢者医療制度に加入されている方

※令和元年6月中旬に75歳を迎えられる方は、後期高齢者健康診査の対象となります。

【実施期間】7月1日(月)～10月14日(祝)

【申込方法】対象の方には、6月下旬に受診券を送付します。

③若年健康診査

【対象】市内在住30歳と35歳の方で健診を受ける機会がない方(年齢は平

成31年4月1日現在の年齢)

【実施期間】7月15日(祝)～10月14日(祝)

【申込方法】広報ふっさ6月15日号に掲載予定です。

④無保険者健康診査

【対象】40歳以上で健康保険に加入されていない方

【実施期間】7月15日(祝)～10月14日(祝)

【申込方法】対象の方には、7月上旬に受診券を送付します。

①～④共通

【費用】無料

※健診の結果、精密検査や治療が必要となった場合は自己負担となります。

【検査内容】身体測定、血圧測定、血液検査、尿検査等

※胸部レントゲン検査と大腸がん検診(便潜血検査)を健康診査と同時に受診できます(若年健康診査の30歳の方を除く)。

【実施場所】市内医療機関(受診券送付時に医療機関一覧を同封します。)

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

【定員】先着10人
【申込み】5月20日(月)から電話またはメール(fussashaky@fussashaky.o.r.jp)でふっさボランティア・市民活動センター ☎ 552・2122へ(日曜・祝日を除く)。

誰でも短い時間から気軽に始められるボランティア活動第二弾実践編は絵手紙です。

コミュニケーションの取り方のツールとして絵手紙を体験しましょう。第二弾からの参加でも大丈夫です。

【日時】6月8日(土)午後1時30分～3時30分

【場所】市民会館第3集会室

【対象】市内在住・在勤・在学の方で、活動に関心がある方

【定員】先着3人(予約制)
※初めての相談の方に限りです。相談内容は秘密厳守
【申込み】5月27日(月)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)。

高齢者・障害者の皆さんの遺産相続、財産管理、遺言書作成、人権擁護、成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。

【日時】6月19日(水)午後2時～4時

【場所】福祉センター相談室

【対象】高齢者・障害者やその家族など

【定員】先着3人(予約制)
※初めての相談の方に限りです。相談内容は秘密厳守
【申込み】5月27日(月)から社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027へ(土・日曜日を除く午前8時30分～午後5時15分)。

身体に障害をお持ちの方やその家族、介護職員として働いている方等へ、高齢者への予防体操の指導などを行いながら、リハビリ全般について理学療法士が個別に相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

【日時】6月1日(土)午後1時30分～3時30分
※直接会場へお越しください。

【場所】福祉センター2階理学療法室

【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027

【日時】6月1日(土)午後1時30分～3時30分
※直接会場へお越しください。

【場所】福祉センター2階理学療法室

【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027

身体に障害をお持ちの方やその家族、介護職員として働いている方等へ、高齢者への予防体操の指導などを行いながら、リハビリ全般について理学療法士が個別に相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

【日時】6月20日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】中央体育館2階主競技場(集合)

【定員】先着25人

【持ち物】室内運動靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

【申込み】5月20日(月)から電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

来夏の夏、東京2020オリンピック・パラリンピックが開催されます。皆さんの生活の中に、健康を意識した運動習慣はどれだけ定着していますか。日ごろから運動している人もそうでない人も、生活の一部に、「インターバル速歩」を取り入れてみませんか。

インターバル速歩とは、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を3分ごとに交互に繰り返す、簡単なウォーキング法で、加齢に伴う体力の低下を予防し、筋力や持久力の維持に効果があります。

自分に合った歩く速度を見つけて、普段の散歩や運動に取り入れてみませんか。

【日時】6月1日(土)午後1時30分～3時30分
※直接会場へお越しください。

【場所】福祉センター2階理学療法室

【問合せ】社会福祉協議会・成年後見センター福生 ☎ 552・5027

身体に障害をお持ちの方やその家族、介護職員として働いている方等へ、高齢者への予防体操の指導などを行いながら、リハビリ全般について理学療法士が個別に相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

【日時】6月20日(木)午後1時30分～3時30分

【場所】中央体育館2階主競技場(集合)

【定員】先着25人

【持ち物】室内運動靴、タオル、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

【申込み】5月20日(月)から電話で保健センター ☎ 552・0061へ。

ファミリー・サポート・センター提供会員講習会の日程について

ファミリー・サポート・センターは、子育ての手伝いをしてほしい方(依頼会員)と、子育てのお手伝いができる方(提供会員)が、地域の中で助け合いながら子育てをする会員組織です。地域の中で子育てのお手伝いをしてみたい方は、ぜひ講習会を受講して、提供会員として活躍してみませんか？

講習会を受講し、修了すると、提供会員として登録ができ、援助活動を行うことができます。

【注意事項】提供会員の登録には、下表のうち、どちらかの開催場所で①～⑨までの講座を1回ずつ、すべて受講する必要があります。いずれかの講座をすでに受講した方は、未受講の講座のみを受けてください。また、受講および託児を希望の方は、事前にお申し込みください。

【問合せ】社会福祉協議会 ☎ 510・0904



【場所】もくせい会館 203 会議室		
日程	時間	内容
6月12日(木)	午前9時30分～10時	⑨ 養育家庭(ほっとファミリー)について
	午前10時～正午	③ 子どもの健康と日常のお世話・遊びについて
	午後1時～4時	⑦ 子どもの事故防止と応急手当について
6月18日(水)	午前10時～正午	④ 一時保育者として子どもとの関わり合いについて
	午後1時～3時	② 子どもの心の発達とその問題について
	午後3時～3時30分	① 提供会員による体験談など
6月27日(木)	午前10時～正午	⑥ 預かること・預けること・預けられることについて
	午後1時～3時	⑤ 障がいのある子どもの理解について
	午後3時～4時	⑧ 援助活動をはじめるにあたって(登録)

【場所】子ども応援館 1階子育て地域活動室		
日程	時間	内容
10月26日(土)	午前9時30分～10時	⑨ 養育家庭(ほっとファミリー)について
	午前10時～正午	④ 一時保育者として子どもとの関わり合いについて
	午後1時～4時	⑦ 子どもの事故防止と応急手当について
11月10日(日)	午前10時～正午	③ 子どもの健康と日常のお世話・遊びについて
	午後1時～3時	② 子どもの心の発達とその問題について
	午後3時～3時30分	① 提供会員による体験談など
11月17日(日)	午前10時～正午	⑥ 預かること・預けること・預けられることについて
	午後1時～3時	⑤ 障がいのある子どもの理解について
	午後3時～4時	⑧ 援助活動をはじめるにあたって(登録)