



全世代健康寿命延伸事業

# ときげんきプロジェクト



## 『 健診は健康づくりの基本です 』

- ・健診の計画を立てて、加入している健康保険の健診を忘れずに受診しましょう。
- ・年に1度は健診を受けて自分の体を知る機会をつくりましょう。

### 令和6年度 健診スケジュール (国民健康保険・後期高齢者医療制度)

| 健診の種類<br>(対象者)             | 4 | 5  | 6    | 7 | 8       | 9    | 10 | 11     | 12 | 1 | 2 | 3 |
|----------------------------|---|----|------|---|---------|------|----|--------|----|---|---|---|
| 特定健診<br>(国民健康保険)           |   | 案内 | 受診期間 |   | ● 11月まで |      |    |        |    |   |   |   |
| ぎふ・すこやか健診<br>(後期高齢者医療制度)   |   |    |      |   | 案内      | 受診期間 |    | ● 1月まで |    |   |   |   |
| ぎふ・さわやか口腔健診<br>(後期高齢者医療制度) |   |    |      |   | 案内      | 受診期間 |    | ● 1月まで |    |   |   |   |
| 人間ドック<br>(国民健康保険)          |   |    |      |   | 案内      | 受診期間 |    | ● 2月まで |    |   |   |   |
| 人間ドック<br>(後期高齢者医療制度)       |   |    |      |   | 案内      | 受診期間 |    | ● 2月まで |    |   |   |   |

### 健診の種類と詳しい内容

#### 特定健診、 ぎふ・すこやか健診

生活習慣病のリスクを早期に発見し、予防・改善へとつなげる大切な健診です。通常1万円程度かかる健診を、お得に受診することができます。

##### 対象者

- ・特定健診 40歳～74歳の国民健康保険加入者
- ・ぎふ・すこやか健診 後期高齢者医療制度加入者

費用 500円

※令和6年度40歳になる方は無料です。

#### ぎふ・さわやか 口腔健診

口腔機能の低下や肺炎などの疾病を予防するため、歯の状態や口腔機能のチェックなどを行います。入れ歯の方も受診できます。岐阜県内の歯科医院で受診が可能です。

対象者 後期高齢者医療制度加入者

費用 300円

健診の詳細は市ホームページでもご案内しています。(HP1004809)

#### 人間ドック

健診よりも詳しい検査を希望する方は、ぜひ人間ドックをご利用ください。自己負担金を最大11,000円助成します。

対象者 国民健康保険加入者、後期高齢者医療制度加入者

※詳細は送付する案内文書を確認してください。



問 保険年金課 (内線133)

地域の皆さんの健康を支える方を募集します  
シルバーリハビリ体操指導士  
養成講習会

皆さん、シルバーリハビリ体操をご存じですか？シルバーリハビリ体操は、道具を使わず、いつでも、どこでも、ひとりでも、どんな姿勢でも行える介護予防体操のことをいいます。

今回の講習会では、リハビリの専門職である理学療法士が講師を務め、シルバーリハビリ体操の指導士になるための知識や技術を学びます。講習を受けて、地域の皆さんの健康を支える活動をしませんか。



日時 5月15日～7月31日の水曜日 (全12回)

午後1時30分～4時40分

対象 全12回の講座全てに参加し、指導士として地域でボランティア活動ができる方 ※認知症カフェなどに指導士として講座に参加していただきます。

定員 20人 (申込多数の場合は抽選)

場所 土岐津公民館

内容 解剖学・運動学などの講義やシルバーリハビリ体操の実技

持ち物 ヨガマット、筆記用具、タオル、飲み物、運動しやすい服装・靴

申・問 5月7日までに高齢介護課 (内線2331) へお申し込みください。

詳しくは市ホームページをご確認ください。  
(HP10080545)



### からだ元気教室

作業療法士が介護予防のための健康体操を教えます。

日時 6月6日～27日の木曜日 (全4回) 午後1時～2時30分

対象 おおむね65歳以上の方で土岐津町に在住の方 ※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

定員 20人 (先着順)

場所 土岐津公民館

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装

申・問 5月24日(金)までに中部地域包括支援センター(☎54-1311)へお申し込みください。

### いきいき元気教室

ストレッチや筋トレ、楽しく体を動かしながら脳トレを行います。

日時 5月21日～7月9日の火曜日 (全8回) 午後1時30分～3時

対象 おおむね65歳以上の方で駄知町(旭ヶ丘を含む)に在住の方 ※医師から運動の制限を受けている方はご遠慮ください。

定員 25人 (先着順)

場所 駄知公民館

持ち物 タオル、飲み物、運動のできる服装

申・問 東部地域包括支援センター(☎50-1560)へお申し込みください。

### 今月の『えん』なかま Vol.13 『月曜クラブ』

卓球が好きなメンバーが集まって、楽しく卓球をしています。現在のメンバーは8人で、毎週月曜日の午後6時30分から8時30分まで駄知体育館で活動しています。新しい仲間も大歓迎です。楽しく健康づくりしたい人、集まれ！



問 政策推進課 (内線514)