

## いきいき田村元気塾！運動サロン

### 運動サロン交流会のお知らせ

運動サロンの交流会を開催します。運動サロン参加者はもちろん、運動サロンに興味のある方も、ぜひご参加ください。

- 日時 9月21日(木)午後1時30分～3時30分
- 持参物 水分補給の飲み物、上履き、下足を入れる袋
- 会場 総合体育館
- 申込方法 9月15日(金)までに申し込みください。
- 参加費 無料

### あなたの地域でも、地域を元気にする運動サロンを始めてみませんか？

5年後、10年後みなさんはどのような生活を送りたいですか？馴染みのある地域の人たちと元気で活動的な生活を送りたい。そのためには、地域の人たちみんなが元気づくりをすることが必要です。

市では、高齢者のみなさんがいつまでも元気に活動的な生活が送れるよう運動サロン活動を支援しています。自分の地区にも運動サロンをつくりたいと思っている方は、運動サロン体験教室を実施できますので、介護福祉課にご連絡ください。

問・申 保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115

### 運動サロンとは？

高齢者の方々が体力や筋力が落ちるのを防ぐために、身近な集会所に集まり誰でも無理なく運動し、笑って仲間と楽しい時間を過ごす場です。現在、地域の人たちと元気づくり、体力づくりをする運動サロンが39グループでき、市内全体に広がっています。

## 第2回寝具類洗濯乾燥消毒サービス事業

在宅で寝たきりなどの状態にある65歳以上の高齢者や、一人暮らしの高齢者の寝具類を洗濯・乾燥・消毒します。

- 対象者
  - ①在宅で要介護認定が要介護4以上と判定された方
  - ②65歳以上の一人暮らしの高齢者で、近親者(子)が市内にいない方
  - ③在宅の寝たきり重度身体障害者

- 内容
  - ①市で契約しているクリーニング事業者が市内を巡回します。申請者の自宅から寝具類を回収し、洗濯・乾燥・消毒して1週間後にお届けします。
  - ②利用料は無料です。ただし利用できるサービスの上限額は、1回につき12,000円です。(敷布団・掛け布団・毛布など、1品目2点まで申請できます。)

- 利用方法
 

利用される方は申請が必要です。申請は、保健福祉部介護福祉課、各行政局市民課、各出張所で受け付けています。申請の際は、印鑑をお持ちください。

- 申請期限 9月29日(金)
- 回収・返却予定日(午前のみ) ※申請状況により、日程が変更になる場合があります。

地区	回収日	返却日
滝根	10月16日(月)	10月23日(月)
大越	10月17日(火)・18日(水)	10月24日(火)・25日(水)
都路	10月19日(木)	10月26日(木)
常葉	10月20日(金)・30日(月)	10月27日(金)・11月6日(月)
船引①(移・瀬川・美山)	10月31日(火)・11月1日(水)	11月7日(火)・8日(水)
船引②(船引・文珠)	11月2日(木)・10日(金)	11月9日(木)・17日(金)
船引③(要田・七郷・芦沢)	11月13日(月)・14日(火)	11月20日(月)・21日(火)

問・申 保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115 各行政局 市民課、各出張所

## 敬老祝金の支給対象者が変わります

本年度の敬老会は、9月17日、市内12会場で開催します。敬老祝金については、2年間の経過措置により、74歳以上84歳未満に3,000円、84歳以上に5,000円を支給しておりましたが、長寿化に伴う対象者、事業費がともに増加傾向にあることから、支給対象者の年齢及び支給額を見直し、初めて敬老会の招待者となる74歳に10,000円、傘寿を迎える79歳に20,000円、米寿を迎える87歳に30,000円など、人生の節目に合わせて、支給する方法に改めました。ご理解をお願いいたします。

問・申 保健福祉部 介護福祉課 ☎82-1115

## 《10月の総合健診・がん検診(集団検診)》

●集団健康診査・がん検診は市内どの会場でも受診できます。

### 乳がん検診【集団検診】

※要予約 対象の方へは個別に通知をしています。

地区	日	受付時間	対象	会場
船引	13(金)	9:00～10:00	50～59歳	船引保健センター
	23(月)			
	31(火)	13:00～14:00	60歳以上	

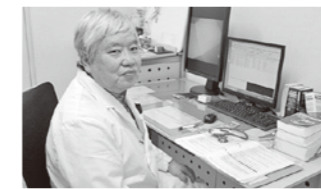
### 子宮頸がん検診【集団検診】

※対象は20歳以上で昨年度未受診の方

地区	日	受付時間	会場
常葉	10(火)	9:00～10:00	常葉保健センター
船引	10(火)	13:00～14:00	船引保健センター
	20(金)	9:00～10:00	
		13:00～14:00	

## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

今回は、平成29年6月から内科非常勤医師として勤務している大沼菊夫(おおぬまきくお)医師を紹介します。大沼医師は、30年間勤めた磐城共立病院呼吸器内科の常勤医を5月に退職し、6月から公立小野町地方総合病院の内科外来で水曜日の診療を担当しています。呼吸器疾患と感染症の専門医として、仕事をしてきましたが、先日総合病院の外来に出た際は多様な患者さんに接し、とても新鮮さを感じたそうです。胸部レントゲンやCTの異常陰影、肺炎、慢性気道感染症、肺結核などの抗酸菌症、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、間質性肺炎などに際しては、ぜひお問い合わせください。



大沼菊夫医師の診療日、受付時間については下記へお問い合わせ下さい。  
問 公立小野町地方総合病院総務課  
☎0247-72-3181

### 子宮頸がん・乳がんの施設検診

- 施設検診は、がん検診受診希望調査による申込者へ個別に通知しました。
- 対象者
  - 子宮頸がん…20歳以上で昨年度未受診の方
  - 乳がん…40～59歳で昨年度未受診の方
- 実施期限 11月30日(木)
- ※自己負担あり
- ※対象年齢は平成30年4月1日時点の年齢です。

### 子宮頸がん・乳がん検診 無料クーポン券事業

- 対象年齢
  - 子宮頸がん…21歳
  - 乳がん…41歳
- ※無料クーポン券の有効期限は11月30日(木)です。
- ※対象者の方へは個別に郵送しました。
- ※転入された方は、以前お住まいの市町村が発行したクーポン券と当市のクーポン券を引き換えますので、保健課までお越しください。
- ※若い方の子宮頸がんが増えていますが、無料の検診機会をぜひご活用ください。
- ※例年、有効期限の終了間際は大変混み合い、予約が取りにくくなります。お早めにご利用ください。



## 田村市健康大学受講生募集！！

健康寿命を延ばすため、健康について様々な知識を持って日頃の生活を振り返り、自分にあった生活スタイルを作ることが大切です。医師、運動指導士など多様な講師から幅広く健康について学習できます。この機会に一緒に学んでみませんか。

- 対象 市内にお住まいの方
- 参加費 講座受講料は無料。
- 申込方法 各講座前日までに、保健課へ電話でお申し込みください。
- その他
  - ・全部の講座を受講できなくても、お申し込みできます。
  - ・健康スタンプ対象の保健事業です。受講の際には健康スタンプカードをお持ちください。
- 内容 下記日程表のとおり(受付時間は、開始時間の30分前からです。)

	日時	内容	会場	定員
1	9月28日(木) 午後6時30分～8時30分	内容「血管を若返らせる運動」のお話と実技 講師：福島県立医科大学 健康運動指導士 岡崎可奈子氏	船引保健センター	50名
2	10月4日(水) 午後1時30分～3時30分	講演「高血圧、糖尿病予防のために今からできること」～血糖値・血圧測定など健康チェックコーナーを設置しています～ 講師：福島県立医科大学教授 大平 哲也氏	市役所 多目的ホール	80名

問・申 保健福祉部 保健課 ☎82-2271

