

HP

## 65歳からの健康づくり！ プラチナフィットネス（第2期） 参加者募集

市では、高齢者が何歳になっても、元気で活動的な生活を送ることができるよう、2つの教室を開催します。

詳しくは、本紙6月号に折込の「プラチナフィットネス（介護予防教室）」または市HPをご覧ください。

**対象者** 要支援・要介護認定者および介護予防・生活支援サービス対象者を除く65歳以上の方。（医師から運動を制限されていないこと）

※ 1人1コースのみ参加が可能です。令和3年度、令和4年度第1期の受講歴のない方を優先します。（申込多数の場合は抽選となります）

※ 受講料は無料です。

※ 11月～3月までの原則週1回開催（全15回）

### （1）脳も！からだも！いきいき教室

転倒予防のためのマシンを使わない運動や、認知症予防につながる、有酸素運動と頭の体操を同時に行うプログラム等と講話を実施します。



**定員・コース** 15人 17コース

### （2）マシンで！筋力アップ教室

筋肉トレーニングマシンを使用した運動指導実践と講話を実施します。

**定員・コース** 10人 4コース

**お申込み** 11月1日(火)～8日(火)必着

※ 本紙6月号に折込の「プラチナフィットネス（介護予防教室）」3ページの申込受付期間に誤りがありました。正しくは、上記お申込み期日となります。

※ 「はがき」（1人1枚）に、「希望の教室名・コース番号・会場名」・「氏名（ふりがな）」・「生年月日」・「年齢」・「性別」・「住所」・「電話番号」を明記してください。（第2希望まで申込可能）

**送付先** 〒040-8666 高齢福祉課宛

**お問合せ** 高齢福祉課 ☎21-3082

## 歯・口腔の健康づくり8020推進週間

北海道では歯・口腔の健康づくり8020推進条例を制定し、11月8日（いい歯の日）から14日を、「8020運動」（80歳で歯を20本以上維持する）の啓発、推進週間としています。

これは、子どもの頃からのむし歯予防や若いうちからの歯周病予防により、生涯にわたって自分の歯で何でもおいしく食べて、いきいきと健康に過ごすための歯の健康づくり運動です。

### パネル展

**期間** 11月8日(火)～14日(月)

**会場** 総合保健センター

**内容** 歯と口の健康に関するパネル展示、パンフレット配布

**お問合せ** 健康増進課 ☎32-1515



HP

## 特定健診の受診について

**対象者**

▷ 函館市国民健康保険に加入の40歳～74歳の方

▷ 後期高齢者医療制度の加入者

※ 受診の際は、**受診券**と**健康保険証**を持参ください。

### ◆けんしん日程表（11月分）

会場	実施日(曜日)	受付時間	特定健診	胃がん(バリウムX線撮影)	肺がん・大腸がん
医師会健診検査センター(田家町5番16号) ※祝日除く	毎週月曜日	13:00～15:00	○		○
	毎週水曜日	8:30～10:30	○	○	○
	毎週金曜日	8:30～10:30	○	○	○
	11月6日(日)	8:30～10:30	○	○	○
	11月15日(火)	17:30～19:00	○		○
	11月26日(土)	8:30～10:30	○	○	○
百寿会館	11月8日(火)	8:30～10:00	○	○	○
函館自由市場	11月8日(火)	14:00～15:00	○		○
本通中央会館	11月10日(木)	7:00～8:30	○	○	○
花園団地集会所	11月14日(月)	9:30～11:00	○	○	○
湯川支所	11月15日(火)	8:30～10:30	○	○	○

※12月以降の日程・会場、指定医療機関での受診は「けんしんのご案内（保存版）」をご覧ください。

**お問合せ** 国保年金課 ☎32-2215

HP

## 胃・肺・大腸がん集団検診

特定健診の巡回健診等の会場で受診できます。胃がん検診のみ実施しない日がありますので、本紙6月号に折り込みの「けんしんのご案内（保存版）」をご覧ください。

▷ **胃がん検診《予約制》**

※ 人数に制限があります。

※ お早めにお申込みください。

**対象・料金** 35歳以上の市民 1,000円

▷ **肺がん検診《予約不要》**

**対象・料金** 40歳以上の市民 100円  
(喀痰検査あり 600円)

▷ **大腸がん検診《予約制》**

**対象・料金** 40歳以上の市民 500円

(大腸がん検査キットを事前に配布します。)

※ 健康保険被保険者証兼高齢受給者証・非課税証明書の提出等により無料になる場合があります。

**お申込み・問合せ**

函館市医師会健診検査センター

☎85-6006

