

アリーナ60分・90分プログラム(6月)

トランポリン(90分)

時6月7日(金) 午後7時~8時30分
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
定15人
講師 飯塚馨さん
申込期間 5月12日(日)~31日(金)
¥200円

ゴルフ(90分)

時6月13日(木) 午後7時~8時30分
場宝沢ゴルフビレッジ須賀川店(寺田34-1)
定15人
講師 須賀川ゴルフ協会
申込期間 5月12日(日)~6月6日(木)
¥1,000円

ランニング(90分)

時6月15日(土) 午前10時~11時30分
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
定30人
講師 市スポーツ振興協会職員
申込期間 5月12日(日)~6月8日(土)
¥200円

ヨガ(90分)

時6月19日(水) 午前10時~11時30分
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
定35人
講師 西間木恵理さん
申込期間 5月12日(日)~6月12日(水)
¥200円

市内在住または在勤、在学の15歳以上の人(中学生を除く)

申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて円谷幸吉メモリアルアリーナにお申し込みください(電話予約可)

円谷幸吉メモリアルアリーナ(76)8111

献血にご協力を

時5月19日(日) 午前10時~午後4時
場イオンタウン須賀川(古河105)
健康づくり課(88)8125

須賀川スポーツカレッジ募集

時6月6日~10月24日の木曜日(全17回) 午前9時~11時30分
※8月8日・15日・22日・29日は休み
場円谷幸吉メモリアルアリーナ
市内在住または在勤の60歳以上80歳以下で初めて参加する人
定30人
内容 ニュースポーツの体験講座
申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて円谷幸吉メモリアルアリーナにお申し込みください(電話予約不可)

申込期間 5月6日(月・祝)~29日(水)
¥2,000円
円谷幸吉メモリアルアリーナ(76)8111

みんなで支え合う国民年金

国民年金には、老齢基礎年金のほかに、次の給付制度があります。
障害基礎年金 国民年金に加入中または20歳未満のけがや病気で障がいがあり、政令で定められた1~2級の障がいと認められたときに支給されます。

遺族基礎年金 国民年金に加入中または老齢基礎年金の資格期間が25年以上ある人が亡くなったとき、その人によって生計を維持されていた「子のある配偶者」または「子(18歳になった最初の3月31日まで、または20歳未満で障がいの状態にある子)」に支給されます。

それぞれの受給要件など詳しくは、保険年金課にお問い合わせください。
保険年金課(88)9137

日本政策金融公庫の創業支援

日本政策金融公庫では、専門の担当者が、創業計画の立て方や融資制度などについて支援します。また、創業を考えている人などに、経営に役立つ情報を配信する「起業家応援マガジン」を提供しています。

詳しくは、日本政策金融公庫郡山支店にお問い合わせください。
日本政策金融公庫郡山支店
024(923)7140

第15回楽・楽けんこうウォーキング

病院スタッフと一緒に、翠ヶ丘公園をゆっくりと歩きませんか。当日は、同伴する病院スタッフが、健康相談を行います。皆さんと一緒に楽しみましょう。

時6月8日(土) 午前9時~正午
場翠ヶ丘公園

対どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

定100人

内容 ウォーキング(約3km)、講話、健康クイズ
持ち物 ●飲み物 ●タオル ●雨具 など

申5月24日(金)までに病院ホームページ、または公立岩瀬病院総務課にお申し込み

¥小学生以上500円(当日受付で支払い)

他小雨決行
公立岩瀬病院(75)3111

子ども医療費助成制度(子ども医療費の窓口負担無料化)

登録申請により発行された受給資格証を医療機関などで提示すれば、窓口での支払いが原則なくなります。

市内在住で、健康保険に加入している0歳から18歳に達する日以後最初の3月31日までの人

助成対象 通院・入院時に掛かった保険診療分の一部負担金と入院時の食事代など(特定療養費、差額ベッド代、検診、予防接種などは対象外)

登録申請に必要な物

- ▶子どもの健康保険証
▶子どもを健康保険の扶養にしている保護者名義の預金通帳
▶保護者の個人番号が確認できる書類(マイナンバーカードなど)
▶窓口に来る人の本人確認書類(運転免許証など)

他登録内容に変更があったときなどは、手続きが必要です。

申子ども課・各市民サービスセンター
子ども課(88)8114

令和6年度定期救命講習会

場須賀川消防署
市内在住または在勤、在学の小学校高学年以上の人

内容 成人・小児に対する救命法など

他詳しくは、須賀川地方広域消防組合ホームページをご覧ください。

須賀川消防署(76)3196

地域リハビリテーション活動支援事業(専門職派遣事業)

住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごすために、65歳以上の人が集う住民主体の通いの場や老人クラブ、介護保険関連事務所などに専門職を派遣し、介護予防の取り組みをサポートします。

派遣する時間帯 午前9時~午後4時の間で1時間から1時間半程度(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)

派遣する専門職 理学療法士、歯科衛生士、管理栄養士など

申希望する日の1カ月前までに、長寿福祉課に電話で相談の上、申請書を提出

長寿福祉課(94)2162

検診を受けましょう

乳がん検診

時6月1日(土)~12月13日(金)
対▶昨年度までに登録している40歳以上の偶数年齢の女性(5月中旬に受診録を郵送します)

▶本年度初めて登録する40歳以上の女性(登録は健康づくり課に連絡)
内容 マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)による検査 ¥300円

子宮がん検診

時6月1日(土)~令和7年1月31日(金)
対▶昨年度までに登録している20歳以上の偶数年齢の女性(5月中旬に受診券を郵送します)

▶本年度初めて登録する20歳以上の女性(登録は健康づくり課に連絡)
内容 子宮頸部(入口)の細胞診 ¥800円
※昨年度に、乳がん検診・子宮がん検診を受診できなかった人は、奇数年齢でも受診できます。

骨粗しょう症検診

時6月1日(土)~令和7年1月31日(金)
対令和7年3月31日までに40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる女性(5月中旬に受診券を郵送します)

※妊娠中やその可能性がある人、既に骨粗しょう症の診断または治療を受けている人は対象外

検査方法 DXA法(手首の骨にエックス線を照射)またはDIP法(左手のエックス線撮影)

¥500円

他いずれも70歳以上の人、生活保護世帯の人は無料。65~69歳で後期高齢者医療制度の被保険者は、被保険者証を提示すれば無料

申受診案内に記載の市指定医療機関健康づくり課(88)8122

119番の適正利用にご協力ください

119番は緊急回線で、通信指令員も限られています。適正利用を心掛けましょう。

救急車を呼ぶか迷ったときは
▶15歳以上 福島県救急電話相談 #7119(24時間対応)
▶15歳未満 福島県子ども救急電話相談 #8000(毎日午後7時~翌朝8時まで)
今、受診できる病院を知りたいときは
須賀川地方広域消防組合ホームページの病院情報をご覧ください。
須賀川消防本部 (76)3111

すこやか通信

体を動かして「フレイル」を予防しよう



- 「フレイル」とは「加齢に伴い、体と心の働きが弱くなった状態」で、健康な状態と要介護の中間的な状態です。放置すると、要介護につながる危険があります。
チェックしてみよう
□ 訳もなく疲れやすい
□ 筋力(握力)が低下した
□ 歩く速度が遅くなった
□ 体重が落ちてきた
□ 食欲がない
1つでも当てはまる場合は「フレイル予備群」です。
運動でフレイル予防
フレイルを予防するためには、運動が有効です。いつもより10分長く体を動かすことを意識して、
健康づくり課 (88)8123
楽しみながら運動に取り組んでみましょう。
レッツ！筋力アップ運動
爪先立ち運動
椅子の背を持ち、両足で爪先立ちをします。片足ずつ、交互にも行います(両足8秒×2セット・左右8秒)。
スクワット運動
足を肩幅に開き、椅子の背を持って立ち、おしりを突き出すように腰を下げます。膝が爪先より前に出ないように気を付けます(8秒2回×2セット)。
高齢になっても、体を動かして、筋力の維持を心掛けましょう。
健康づくり課 (88)8123