

【つるがで つづける つながる 元気づくり～T3元気づくりプロジェクト～】
**元気づくり（介護予防）や認知症について学び、
 地域で活動してみませんか？**

元気づくりを地域で広める活動を行う「T3 元気づくりプロジェクトサポーター」の養成講座を開催します。

養成講座開催日程

T3 元気づくりプロジェクトサポーター	日程	時間	場所	内容
元気づくりサポーター	7月4日(休)	13時30分～15時30分	敦賀市役所 2階講堂	<ul style="list-style-type: none"> ■ 運動、口腔、栄養の話 ■ つるが元気体操の実践
	7月19日(金)			
	8月1日(休)			
	8月21日(休)			
認知症サポーター	9月5日(休)			<ul style="list-style-type: none"> ■ 認知症の症状や予防 ■ 認知症の人への対応方法
フレイル予防サポーター	9月25日(休)			<ul style="list-style-type: none"> ■ フレイルの予防
	10月8日(火)			<ul style="list-style-type: none"> ■ フレイルチェックの実践

※会場や日程など変更させていただく場合があります。 ※希望されるサポーターのみの受講も可能です。

養成講座終了後、サポーターとして活動することで、サポーター限定の勉強会の参加や、活動するごとに敦とんあるこアプリのポイント付与など、特典があります。



▲元気づくりサポーター (つるが元気体操講習会) ▲認知症サポーター (認知症サポーター養成講座) ▲フレイル予防サポーター (フレイルチェック)

様々な場面でサポーター活動中！

募集定員：30人
 申込締切：6月28日(金)
 申し込み先：長寿健康課

☎22-8181

敦賀市情報マップを発行しました！

「敦賀市情報マップ」は、市民、特に高齢者の方に、市内の介護予防・生活支援サービスの情報を届けるために、市内の事業者の情報をまとめたものです。ぜひご活用ください！

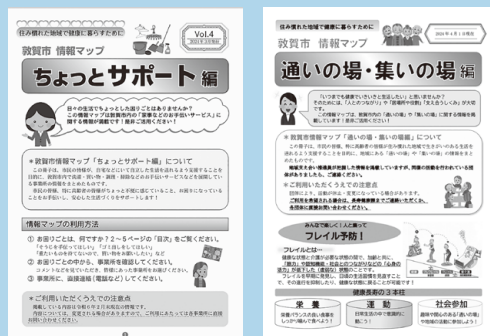
- 市役所1階11番窓口で配布しています。
- 市HPからもダウンロードできます。(右上のQRコードからご覧いただけます)

【今回の発行】

- ▶ 「ちょっとサポート編 Vol. 4」
不便なことや困り事をお手伝いする事業者の情報を掲載
- ▶ 「通いの場・集いの場編」
地域で運動や趣味、交流などで集まり、活動している団体の情報を掲載



敦賀市情報マップ



問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181

参加者募集中！



市民の方どなたでも参加いただけます！



はびふる通信 VOL.72

6月から敦賀市の健康診査・がん検診が始まります。

定期的な「けんしん」受診で健康管理を！

20歳以上の市民の約8割の方が毎年健康診査を受けており、各種がん検診も4～6割の方が受けています。
 ～令和4年度実施の市民アンケート調査より～
 健康管理のために、けんしん（健康診査・がん検診）を上手に活用しましょう！

実施期間 6月3日(月)～12月30日(月)

※ただし、指定医療機関での子宮頸がん・乳がん検診および「健康センターはびふる」での大腸がん検診の容器の配布・回収は令和7年2月28日(金)まで

実施場所 指定医療機関、集団けんしん会場

種類	対象	自己負担金
フレッシュ健診	19～39歳 (職場などで受診機会がない方)	800円
特定健診	40～69歳(国保加入者)	1,300円
	70～74歳(国保加入者)	500円
後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	無料
一般健診	生活保護受給者	無料
子宮頸がん検診(子宮頸部の細胞診)	20歳以上の女性	1,000円
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性 (前年度受診していない方)	1,000円
大腸がん検診(便潜血検査)	40歳以上	500円
肺がん・結核検診(胸部レントゲン)	40歳以上	500円
	胃がん検診	胃透視 50歳以上 胃内視鏡 50歳以上
肝炎ウイルス検診(血液検査)	40歳以上 (過去に受けた事がない方)	700円 (40・45・50・55・60・65歳は無料)
歯ッピー検診 (むし歯、歯周病などのチェック)	18歳以上	無料



- 70歳以上の方はがん検診・肝炎ウイルス検診が無料
- 40歳の方は大腸がん検診が無料(希望者には容器を送付します。詳しくは受診券に同封の案内文をご覧ください。)
- 非課税世帯・生活保護受給者の方は、健康推進課への事前申請<6月10日(月)以降>により無料。手続きには1週間程度かかります。【持ち物：本人確認書類・受診券(非課税世帯の方のみ)】

集団けんしんは、完全予約制です！！

集団けんしん Web 予約

Web 予約受付中！【すべての日程】

電話予約受付は、6月3日(月)から開始します。【6・7月日程】

※予約締切は、けんしん日の4日前までとなります。

詳しくは、市ホームページまたは5月下旬に送付される受診券の案内をご覧ください。



問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311