住み慣れた地域でいつまでも

9月は「老人保健福祉月間」です。生きがいづくりや健康づくり、住み慣れた地域での安心・安全な暮らしづくりにつながる活動やサービスを紹介します。

長寿を祝福し、長年にわたる社会貢献に敬意を表して

府中町敬老大会

問高齢介護課高齢者福祉係　☎286-3256

【日時】9月16日(月・祝)　午前10時～正午

【場所】くすのきプラザ2階　大アリーナ

【対象】令和元年8月1日現在、府中町に居住している人で、今年度中に、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人。
※当てはまる人には、今月初旬に案内状を送付します。

【内容】町並みスライド上映、式典、アトラクション、口腔体操など

【敬老大会へお越しの際は、バスをご利用ください】
（詳しくは、案内状に同封している時刻表をご覧ください）

※悪天候の場合は中止します。（当日町内放送および安心安全メールでお知らせします）

健康づくりやレクリエーションの場

老人福祉センター 福寿館

高齢者の健康相談、健康の増進、教養の向上、レクリエーションの機会や場所を提供するほか、コミュニティ活動の活性化を目的とした施設です。

【開館時間】
午前8時30分～午後10時

【休館日】
毎月第4日曜日、年末年始

【各部屋の利用】 健康推進課窓口で事前に申し込んでください。

※ロビー、娯楽室(2階)など共用部分は申し込み不要です。

【浴場の利用】（利用料無料）

利用可能日　月～金曜日（祝日・休日および年末年始を除く）
午前11時～午後3時

対町内に住む満65歳以上の人

※初めての人は、入浴券を発行します。健康推進課窓口へお越しください。

持タオル、石けんなど

問健康推進課保健予防係
☎286-3257

あなたも会員になって地域で活躍してみませんか

シルバー人材センター

対町内在住の60歳以上の人で、健康かつ働く意欲のある人

内特技を生かした仕事に従事（家庭の植木剪定や草刈り、家事援助、シルバーママなどの子育て支援、公共施設の清掃・管理、介護予防事業、企業への短時間派遣など）

問（公社）府中町シルバー人材センター
☎285-0161

※入会説明会を毎月第3金曜日にシルバーワークプラザ研修室で行っています。お気軽にお問い合わせください。

さまざまな活動を通じて、地域で仲間づくり・健康づくりをしませんか

老人クラブ

対60歳以上

内運動会、歩け歩け大会、グラウンドゴルフ大会、福寿祭、町内美化活動、指導者研修会、女性研修会、先進地視察研修など

問健康推進課保健予防係
☎286-7223

みなさんの健康づくりをお手伝いする

保健サービス

◆健康診査事業・各種がん検診
◆健康相談事業・健康教育事業

問健康推進課健康相談係
☎286-3255

◆プール活用健康づくり事業

問(64歳以下の人はこちらへ)健康推進課保健予防係
☎286-3257
(65歳以上の人はこちらへ)高齢介護課高齢者福祉係
☎286-3256

高齢者支援サービス（介護保険を除く）

問高齢介護課高齢者福祉係（役場２階⑪番窓口）　☎ 286－3256
★マークは、要支援・要介護認定などを受けていない人が対象です。
対対象　所場所　¥参加費など

いきいき元気な暮らしを続けるために

介護予防巡回教室
スタッフが、指定の場所・時間に伺い、自宅で取り組める介護予防体操・食事・口腔ケアなどの1時間のミニ講習会をします。
対65歳以上の5人以上のグループ(年１回)

オレンジサロン
週に一度集まって、認知症予防のためのゲーム・体操・手芸などを行います。
所南交流センターなど8か所対65歳以上で食事、排泄、移動が自力で可能な人¥1回200円（昼食代別途）

いきいき百歳体操
ＤＶＤの映像に合わせて体操を行い、筋力アップができます。
対どなたでも

健康マージャン教室
賭けない、吸わない、飲まないマージャン（毎週月曜、6か月）
所北交流センター対65歳以上で要介護1～5でない、マージャン未経験の人¥1回200円

ご家族を介護している人、ぜひご利用を！

家族介護教室
プロの介護技術（移動・食事・トイレ介助など）や疲れをとるストレッチなどを習います。
対要介護者を介護する家族など

おむつ代の助成
おむつ用品を購入できるクーポン券の支給。
対自宅で要介護3～5の認定を受けている人を介護する同居の人（町民税非課税世帯）
※施設入所・入院の場合は対象になりません。

暮らしやすい地域づくりのために

介護支援ボランティア等育成講座
ボランティアをする上での基本の心構えや、高齢者・要介護者と関わる上で必要な知識や基礎的な介護方法などを学びます。
対どなたでも

認知症サポーター養成講座
認知症を正しく理解し、認知症の人へのよりよい対応方法を学びます。
対どなたでも

生きがいと健康づくり推進
講師代・レクリエーション代・部屋代・材料費等、活動費の半額を助成。
対町内で、高齢者への支援活動をしているボランティア団体

高齢者ＳＯＳ捜索支援
対象者の情報を事前に身近な地域で登録・共有し、日頃から見守ります。行方不明時の早期発見にもつながります。
対認知症で徘徊がある人

はじめてみませんか！運動教室

筋力アップ教室
簡単に自宅でできる運動をグループで習います。（週１回、3か月）
所南北交流センターなど3か所対65歳以上の人★¥１回100円

トレーニング機器で運動
所シルバーワークプラザ
対65歳以上の人★(週1回、木曜)¥１回300円

膝や足腰への負担も少ない「プールで体操」
①介護予防教室（週1回、全16回）
¥3,000円+税/4回
②フリーコース(毎週日曜日)
¥１回170円（10月から180円）
所サン府中スイミングスクール
対65歳以上の人★
持介護保険証

日常生活で不便を感じたときに

生活のお手伝い「軽度生活援助」
季節の機器の入れ替えなどのお手伝い。（1回は1時間、月2回まで）
対65歳以上で高齢者のみ世帯の人
¥1回200円

ホームへの短期宿泊
老人ホーム等に宿泊し、生活習慣の改善や体調の調整を図ります。（原則6か月に7日まで）
対65歳以上の人★
¥1泊4,000円程度

大型ごみ搬出のお手伝い「生活環境支援」
自宅に戸別訪問して大型ごみを収集。(年2回まで)
対次のいずれかに当てはまる人のみの世帯①要介護1～5②身体障害者手帳1・2級③養育手帳Ⓐ、A④精神障害者保健福祉手帳1級⑤75歳以上¥1回500円+税

備えあれば憂いなし、ご活用ください！

24時間あんしんコール「緊急通報システム」
ボタン1つで看護師などが24時間電話応対します。
対65歳以上で、昼間に高齢者のみとなる世帯か、身体障害者手帳1～3級の所持者のみの世帯¥400円/月

救急医療情報キット
万が一救急車を呼んだ時、速やかに救急活動を行えるよう、保険証の写しやかかりつけ医の情報をまとめておけるもの。
対70歳以上の人または体調に不安がある人

お元気ですか「見守り電話」
お伺い電話と訪問。（月1回）
対65歳以上で昼間に高齢者のみとなる世帯の人★
¥200円/月

住宅改造費の助成
自宅に手すりやスロープを付けるときの改造費の9割（1世帯の上限9万円）を助成します。
対75歳以上で、所得税非課税世帯の人★
※必ず工事着工前に申し込んでください。

福寿館で行われているグループ活動
（子ども向けもあります）

※入会や見学は、グループの活動日に福寿館へ来館し、各グループへお問い合わせください。

区分	グループ名	曜日	活動時間	募集人数	会費/月（その他）
スポーツ等	バウンドテニス月曜日会	月	9:00～11:00	どなたでも/若干名	500円
	バウンドテニス水曜日会	水	9:00～11:00	経験者/若干名	年会費1,500円
	バウンドテニスグリーンベル	木	9:00～11:00	60歳以上/若干名	500円
	バウンドテニス土曜日会	土	9:00～11:00	どなたでも/若干名	500円
	バドミントンフレッシャーズ	月	19:00～21:00	高校生以上/若干名	200円
	バドミントンキャロットクラブ	土	15:00～17:00	高校生以上/若干名	シャトル代250円
	ビーチボールバレー　トトロ	土	11:00～13:00	成人女性/若干名	100円
	護身術（A）	火	19:00～21:00	小学生以上/何人でも	4,000円
	護身術（B）	木	19:00～21:00	小学生以上/何人でも	4,000円
	極真空手道場（水曜クラス）	水	18:30～20:30	4歳～70歳/5人	4,000円
	極真空手道場（土曜クラス）	土	10:00～12:00	4歳～70歳/5人	4,000円
	安芸府中綱引クラブ	土	19:00～21:00	どなたでも/何人でも	1,000円
	卓球　海グループ	月	11:00～13:00	経験者/若干名	年会費1,000円
	府中卓球クラブ	火	9:00～11:00	どなたでも/5人	入会費1,000円
	卓球　高友会	木	13:00～15:00	経験者/若干名	適時ピン球代
	ヨガさくらの会	水	18:00～20:00	80歳くらいまで/5人	2,000円
	気功クラブ	木	10:00～11:30	どなたでも/若干名	入会費500円
	すこやか体操クラブ月曜日会	月	9:00～10:00	どなたでも/何人でも	年会費500円
	すこやか体操クラブ木曜日会	木	9:00～10:00	どなたでも/何人でも	年会費500円
	わくわく体操	木	11:00～13:00	どなたでも/10人	2,000円

区分	グループ名	曜日	活動時間	募集人数	会費/月（その他）
スポーツ等	はつらつクラブ	月	13:30～15:30	65歳以上/何人でも	1,000円
	いきいき百歳体操	月	10:00～12:00	65歳以上/何人でも	年会費300円
	ダンスポートキッズ	水	17:30～19:30（第1水17時～19時）	小学生/何人でも	4,000円
舞踊等	フラダンスレイフラワー福寿館	月	13:30～15:30	どなたでも/何人でも	2,000円
	府中町盆踊保存会	第1水（12・1月は休み）	19:00～21:00	どなたでも/何人でも	年会費1,000円
	広島県民踊さくら美奈美会	水	10:00～12:00	どなたでも/何人でも	2,000円
	あき銭太鼓水和会	木	13:00～15:00	どなたでも/若干名	2,000円
	詩舞教室（玉翠流）	金	19:00～21:00	どなたでも/何人でも	3,000円
歌唱等	カラオケ若葉唄の会	水	9:30～11:30	どなたでも/何人でも	250円
	吟道賀堂流賀久清吟詠会府中支部	月	18:30～20:30	どなたでも/5人	1,000円
	水真流清心吟詠会府中支部	火	13:30～15:30	どなたでも/何人でも	3,000円
	関西吟詩同好会	第1・2・4木	13:30～15:30	どなたでも/若干名	1,500円
	詩吟吼山府中	火	18:00～20:00	どなたでも/3人	2,000円
	大正琴	月	10:00～12:00	どなたでも/何人でも	3,000円
手芸等	手あみグループ	木（8月は休み）	13:30～15:30	どなたでも/何人でも	2,500円
	洋裁グループ	第1・3金	10:00～12:00	どなたでも/何人でも	3,000円
その他	たち花会（池坊）	金（8・1月は休み）	13:30～15:30	どなたでも/何人でも	2,000円/教材費1,000円
	前結びきもの着付け	第2・4金（7・8月は休み）	14:00～16:00	女性/5人	1回1,000円
	茶道表千家同好会	第1・2土（8月は休み）	10:00～12:00	どなたでも/若干名	実費
	子供英語	月	16:30～18:30	小学6年生まで/何人でも	3,000円

府中町国民健康保険（30歳以上）・広島県後期高齢者医療制度に加入している人へ

人間ドック受診者追加募集

申し込み・問い合わせ　健康推進課健康相談係（福寿館内）☎286-3255

申込期間　9月10日(火)～18日(水)

対象者　次の①～⑤のすべてに当てはまる人

①府中町国民健康保険の加入者（申込日かつ受診日において）または府中町内在住の広島県後期高齢者医療制度の加入者（受診日において）

②満30歳以上（平成元年4月2日以前生まれ）の人

③国民健康保険税または後期高齢者医療保険料を滞納していない人

④受診結果を健診機関から町へ提出することに同意する人

⑤今年度、人間ドックを申し込んでいない人

申し込み方法　電話または健康推進課の窓口で受け付けます。

申込期間　9月10日(火)～9月18日(水)

受付時間　午前8時30分～午後5時15分

定員　280人（国民健康保険240人、後期高齢者医療制度40人）

※助成の可否と受診できる健診機関を、申込者全員に10月中旬までにお知らせします。

※申込者が定員を超えた場合は抽選を行い、受診者を決定します。

受診期間　令和元年10月下旬～令和2年3月上旬

※受診日は、助成決定通知後に、決定した健診機関に直接申し込んでください。ただし、健診機関での予約状況等により希望どおりにならないこともあります。

健診機関　11ページの健診医療機関一覧表をご覧ください。

健診コース

【Aコース（1日ドック）】満30歳以上の人（平成元年4月2日以前生まれ）

【Bコース（脳ドック+ミニドック）】満40歳以上の人（昭和54年4月2日以前生まれ）

【Cコース（PET・CT+ミニドック）】満40歳以上の人（昭和54年4月2日以前生まれ）

※Bコースは2年連続して受診できません。昨年Bコースを受診した人は、AコースまたはCコースを選択してください。

健診費用

府中町が2万1000円を助成します。自己負担額（各健診機関の費用額から2万1000円を差し引いた金額）を、健診当日に受診する健診機関の窓口でお支払いください。

検査項目

検査項目は、健診機関ごとに異なります。詳しい検査項目は、チラシ（★）をご覧ください。また、府中町ホームページからダウンロードできます。

★チラシ設置場所　役場2階ロビー、福寿館、南交流センター、北交流センター、くすのきプラザ、府中公民館（府中小学校東棟）、南公民館、ふちゅう情報プラザつばき館（イオンモール広島府中内）

オプション検査

脳ドック・胃カメラ・婦人科検診などオプション検査は、受診日とあわせて助成決定通知後に直接健診機関へお申し込みください。

※オプション検査は、全額自己負担です。

ご注意ください

人間ドックを受ける人は、下の表の町が行う健診（検診）のうち、○印がついているものは、検査内容が含まれているため受診できません。

人間ドック ＼ 町が行う健診（検診）	Aコース	Bコース				Cコース
		マツダ病院	東部健診センター	メディックス広島健診センター	広島中央健診所	広島平和クリニック
特定健診	○	○	○	○	○	○
長寿健診	○	○	○	○	○	○
胃がん検診	○	－	－	－	－	○
肺がん検診	○	○	－	－	－	○
大腸がん検診	○	－	－	－	－	○

健診医療機関一覧表

【電話・窓口での申込時の必要事項】
氏名・住所・生年月日・電話番号・受診希望健診機関

対象	コース	健診機関名（所在地）	実施曜日（祝日は除く）	自己負担額（消費税率10%）
30歳以上（平成元年4月2日以前生まれ）	Aコース 1日ドック	①マツダ病院（府中町青崎南２-15）	男：月火水金（女性の日を除く） 女：木、３月を除く第１・2金	14,970円
		②舟入市民病院（広島市中区舟入幸町14-11）	月～金 婦人科：火木	18,500円
		③広島逓信病院（広島市中区東白島町19-16）	月～金 40歳未満の乳がん：月水	15,667円
		④東部健診センター（広島市安芸区船越南３-24-27）	月～土 子宮頸がん：月火木金	15,300円
		⑤中電病院（広島市中区大手町３-４-27）	月～金 ※75歳以上の胃検査は胃カメラのみ。	16,400円
		⑥広島生活習慣病・がん健診センター（広島市中区幟町13-４広島マツダビル４階）	月～土 子宮頸がん：月火水木土	17,500円
		⑦河村内科消化器クリニック（広島市中区大手町１-６-１）	月～土 婦人科：（院内）月～金 （院外）土 乳房超音波：月～金	17,500円
		⑧メディックス広島健診センター（広島市中区大手町１-５-17）	月～土（土：第1,3,5は休診） レディースデー：月（第2,4）	15,353円
		⑨広島中央健診所（広島市中区八丁堀10-10）	月～金、土（第１,３） 婦人科：月火水金	19,700円
		⑩健康倶楽部健診クリニック（広島市中区大手町３-７-５広島パークビル３階）	月～土	国保20,250円 後期19,700円(★)
		⑪広島赤十字・原爆病院（広島市中区千田町１-９-６）	月～金 ※抽選となる場合があります。	国保20,030円 後期19,700円
		⑫中島土谷クリニック（広島市中区中島町６-１）	月～金 婦人科：月火木金 乳房超音波：月木	21,900円
		⑬メディックス広島エキキタ健診センター（広島市東区二葉の里3-5-7グラノード広島2階）	月～土（土：第1,3,5は休診）	15,353円
40歳以上（昭和54年4月2日以前生まれ）	Bコース 脳ドック＋ミニドック	⑭マツダ病院（府中町青崎南２-15）	男：月火水金（女性の日を除く） 女：木・３月を除く第１金	13,980円
		⑮東部健診センター（広島市安芸区船越南３-24-27）	月火木金　午後からの健診（受付時間12：30～13：00）	15,442円
		⑯メディックス広島健診センター（広島市中区大手町１-５-17）	Aコース⑧の実施曜日のうち、週１～２回程度、曜日は不定期	12,048円
		⑰広島中央健診所（広島市中区八丁堀10-10）	火水金	17,500円
	Cコース PET-CT＋ミニドッグ	⑱広島平和クリニック（広島市中区河原町1-31）	火～日（祝日も実施） ※PET-CTは頭部～大腿部までの「がんの有無」を調べる検査です。	100,500円

★⑩健康倶楽部健診クリニックを希望する80歳以上の人は、胃検査は胃カメラとなり、細胞検査等の費用として4,000円程度の追加料金が必要です。
※上記の表は令和元年10月１日からの自己負担額です。金額等が変更になる場合があります。

地域の健全な発展と住民福祉の向上のために

コミュニティ助成事業 希望団体募集

問自治振興課協働推進係 ☎286-3185

コミュニティ助成事業は、（一財）自治総合センターが宝くじの社会貢献広報事業として助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図るものです。助成を希望する団体は、早めにご相談ください。

対象団体 町内会・自治会などの地域に密着して活動する団体

※PTA、体育協会等特定の目的で活動する団体、宗教団体、営利団体、公益法人は対象外です。

申請書類配布場所・提出先
自治振興課（役場1階⑨番）

申込締め切り日 10月11日㈮

助成金額など

事業名	内容	助成金額
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備など	100万～250万円
コミュニティセンター助成事業	集会施設の建築、大規模修繕およびその施設に必要な備品	～1500万円
青少年健全育成助成事業	主として親子で参加するスポーツ・レクリエーション活動などのソフト事業	30万～100万円

◆申請書は自治総合センターのホームページからもダウンロードできます。

9月10日㈫～16日㈪は「自殺予防週間」

～ともに支え、助け合い、誰も自殺に追い込まれることのない府中町を目指して～

問健康推進課保健予防係 ☎286-3257

自殺の背景には、過労、育児や介護疲れ、いじめなどの様々な社会的要因があることが知られています。このような要因は決して特別なものではなく、自殺に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」といえます。

あなたのまわりにも、悩みを抱えている人はいませんか。次のようなことに気をつけ、心配なことがある場合は、いつでもご相談ください。

気づき
家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

傾聴
本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。

つなぎ
早めに専門家などに相談するよう促す

見守り
寄り添いながら、じっくりと見守る

府中町プール活用健康づくり事業（介護予防教室）

プールで健康に！受講生募集！

問高齢介護課高齢者福祉係 ☎286-3256

対象 65歳以上で、要支援・要介護認定などを受けていない人

場所 サン府中スイミングスクール（本町1丁目12-13）

定員 各15人（64歳以下は空きがあれば参加可）

※先着順。（65歳以上で初めての人優先）

受講料 4回 3300円（税込み）

申し込み 9月10日㈫午前8時30分から、電話・高齢介護課窓口で

◆バス送迎あり（4回1320円・税込み）

◆治療中の病気がある人は、かかりつけ医に相談し、申し込んでください。

クラス名	内容	曜日	時間	開始日（全16回）
流水ウォーキング	超音波流水にあたりながらウォーキング	月	13:30～14:30	10/7～
筋力向上水中トレーニング	陸上と水中をあわせたトレーニング	火	10:30～11:30	10/8～
足腰らくらくウォーキング	水中でゆっくり足腰に必要な筋肉の運動	木	11:00～12:00	10/10～
ストレッチ＆水中ウォーキング	陸上で椅子に座って運動後、ゆっくり水中運動	金	13:00～14:00	10/11～

認知症サポーター養成講座

参加無料

日時 9月26日㈭
午前10時～11時30分

場所 くすのきプラザ 2階 研修室

対象 認知症に関心がある人ならどなたでも

内容 認知症の症状や対応、地域で認知症の人と家族を見守り支えるための心構えなど。

申し込み 高齢介護課へ、電話・窓口で。

問高齢介護課高齢者福祉係☎286-3256（役場2階⑪番）

認知症の人やその家族の人の相談先

府中町地域包括支援センター☎285-7290
高齢介護課高齢者福祉係☎286-3256

認知症の人や家族・地域の人も一緒にホッとできる場所があります

●**認知症カフェだんだん**
時毎月第1㈮10:15～所ふれあい福祉センター
問府中町社会福祉協議会 ☎285-7278

●**茶のみ処椿**（グループホーム連絡会主催）
時毎月第2㈭10:00～所鹿籠2丁目
問グループホーム府中みどり園 ☎281-6700

-9月は、世界アルツハイマー月間です-