

HP

## 市民健康教室の開催

日時 6月8日(土) 午後2時～3時半(開場1時半)

場所 函館市民会館 小ホール

テーマ 『“動悸・めまい”、“息切れ・むくみ”を感じたことはありますか?』

～不整脈と心不全から身を守る～

1	<b>生活習慣から予防する…高血圧・糖尿病・慢性腎臓病の話</b> ふくま内科循環器内科クリニック 院長 福眞 隆行先生
2	<b>症状から診断できる?</b> 函館中央病院 循環器内科 診療部長兼医療安全管理室室長 斉藤 尚孝先生
3	<b>チームで守る心不全薬物治療とリハビリテーション</b> 市立函館病院 循環器内科 科長・主任医長 徳田 裕輔先生
4	<b>不整脈の最新治療：薬物治療とカテーテル治療</b> 函館五稜郭病院 循環器内科・不整脈科 科長 廣瀬 尚徳先生

定員 400人

※ 申込み不要です。直接会場へお越しください。

※ はこだて健幸アプリポイント付与事業

当日来場者に150ポイントプレゼント

お問合せ 健康増進課 ☎32-1515

HP

～働く世代の健康づくり～

## ウェルネスナイトセミナー

糖尿病などの生活習慣病を予防するための健康づくりセミナーを開催します。

全6回コースで運動や食、ICTなどさまざまな分野から健康づくりのノウハウを学びます。

「これから健康に気を付けたい!」と思っている方はこの機会にどうぞご参加ください。

**対象** おおむね18歳から64歳までの市民で要件に該当する方 30人程度

※ 要件についてはお問合せまたはHPをご覧ください。

**開催日** 7月23日(火)、8月6日(火)、9月3日(火)、10月1日(火)、11月5日(火)、12月3日(火) (全6回)

**時間** 午後6時半～7時50分(内容により前後することがあります。)

**場所** 函館市医師会看護・リハビリテーション学院

**申込み** 6月3日(月)～21日(金)

※定員になり次第受付終了

**お問合せ** 健康増進課 ☎32-1515



～65歳からの健康づくり～

## フレイル予防体力測定会

年齢にとまならない、筋力や精神力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、要介護の一步手前の状態を指します。

フレイル予防には、適度な運動を継続して行う必要があります。現在のご自身の体力を知り、測定結果に応じた自宅で行う運動方法を学びませんか?

体力測定は、理学療法士が今回と5ヵ月後の2回測定します。

会場	開催日時	対象者
函館アリーナ	7月8日(月) 午後2時～4時 (受付:午後1時半～)	65歳以上
亀田交流プラザ	7月9日(火) 午後2時～4時 (受付:午後1時半～)	
Gスクエア	7月11日(木) 午後0時半～2時半 (受付:正午～)	75歳以上

※ いずれも要介護・要支援認定者および事業対象者を除く

※ 2回目は12月上旬の同じ曜日で実施予定

**定員** 各会場20人

**参加費** 無料

**申込み** 1人1会場のみ、電話による申込。(先着順)

**申込期間** 6月3日(月)～14日(金) ※定員になり次第締切

**お問合せ** 高齢福祉課介護予防担当 ☎21-3082

HP

## 令和6年度特定健診・がん検診

特定健康診査を6月から実施します

函館市国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入する方は無料で受診できます。(年1回限り)

対象者には、5月下旬に受診券を送付しています。受診の際は、**受診券と健康保険証**を持参してください。



**早トクキャンペーン**

函館市の国民健康保険加入者で12月末までに受診した方の中から、クオカードが当たるキャンペーンを実施します。(応募不要)

▷令和6年度中に40歳となる方全員に500円分

▷令和5年度と6年度の2年連続して受診された方の中から抽選で100名様に1,000円分

**お問合せ** 国保年金課 ☎32-2215

HP

あなたの健康のためにがん検診を!

将来の健康のため、必ずがん検診を受けてください。市の助成により、お得に検診を受けることができます。



**お問合せ** 函館市医師会検診検査センター ☎85-6006

令和6年度の特定健康診査や胃・肺・大腸がん集団検診の詳細は、本紙に折込の「けんしんのご案内(保存版)」または、市のHPをご覧ください。