

セルフケアが  
大事だね！

# 健康診査を受けよう！

+

運動できるトコロ

ご自身の体が健康であるかを確認できるのが「健康診査」です。年に1回は健康診査を受診しましょう。体調は食事や運動で変化します。気軽に取り組めることから始めてみましょう。

## 健康診査

血圧測定、血液検査、尿検査等を行います。  
対象者には受診券を5月末に送付します。

### ○特定健康診査

800円で受診できます。

40歳以上の国民健康保険加入者

国民健康保険課 ☎ 04-2998-9131



### ○後期高齢者健康診査

無料で受診できます。

国民健康保険課 後期高齢者医療担当  
☎ 04-2998-9218

## FUN+WALK PROJECT

ファンプラスウォークプロジェクト

いつもに「歩く」を  
プラスしよう

きれいな景色やお気に入りの音楽、とっておきのお店など、自分なりの「FUN（楽しみ）」に「WALK（歩く）」をプラスして、歩くことをもっと楽しもうという取組です。

保健医療課

☎ 04-2998-9385

### 所沢版 FUN+WALK 重点目標

※いつもの歩数に+1,000歩！

- ✓ 歩きやすい服装にしよう
- ✓ くだりは階段を使おう
- ✓ 歩幅を10cm広げよう
- ✓ ちょっとだけ遠回りしよう
- ✓ 歩数を数えよう



FUN+WALK PROJECTはスポーツ庁の官民連携プロジェクトです。

# からだを動かそう！ 新しい場所や人との出会いなど、楽しみが見つかるかも…

～血管や筋肉への刺激、気分のリフレッシュなどにより血圧を下げる効果があります～



## 生涯学習ボランティア人材バンク まちの先生を紹介

お友達とヨガ、太極拳、インターバル速歩など講師をお願いしてみませんか？

生涯学習ボランティア人材バンクでは、技術や知識を持っている講師を紹介します。

講師のリストや紹介動画はホームページからご覧ください。



**場** 講師と日時、場所、費用を  
**費** ご相談ください

**申** 生涯学習センター窓口

**問** 生涯学習センター  
☎ 04-2991-0303  
FAX 04-2991-0306



## クアオルト健康 ウォーキング



狭山丘陵の豊かな自然の中を一緒に歩いてみませんか？

専門の知識を学んだガイドがコースを案内しますので、どなたでも気軽に参加できます。

**場** ①荒幡富士コース  
②上山口コース

**費** 500円  
埼玉県および東京都東村山市、武蔵村山市、東大和市、瑞穂町にお住いの方  
※上記以外にお住いの方は2000円です。

**申** 電話または電子申請  
開催日はホームページに掲載しています

**問** 埼玉県・所沢市  
ヘルスツーリズム協議会  
(事務局：商業観光課)  
☎ 04-2998-9155  
FAX 04-2998-9162



## 市民体育館・地区体育館 体操教室

体育館では体育指導員による体操教室を行っています。運動の強度も、70歳以上を対象としたストレッチ中心のものから、体力づくりを目指したものなど、体育館によって内容が異なります。



**場** 市民体育館および地区体育館  
※地区体育館は、まちづくりセンターに併設

**費** 無料

**問** スポーツ振興課  
☎ 04-2998-9248  
FAX 04-2998-9167



富岡まちづくりセンター  
☎ 04-2942-3110

小手指まちづくりセンター  
☎ 04-2948-1295

## トコトコ健幸 マイレージ



スマホアプリ等を使って、普段の歩きやイベントの参加等によりポイントが貯まります。獲得したポイントにより、抽選で素敵な景品が当たります！

18歳以上の所沢市民の方ならどなたでも参加できます。  
1日8,000歩を目指して歩いてみませんか？

**申** 窓口またはスマホアプリ

**問** 健康づくり支援課  
☎ 04-2991-1813  
FAX 04-2995-1178



新所沢まちづくりセンター  
☎ 04-2924-2955

柳瀬まちづくりセンター  
☎ 04-2944-2113

三ヶ島まちづくりセンター  
☎ 04-2948-1204