

健康教室のご案内

まるごとけんこう財団は地域の皆さんの健康づくりをお手伝いするため、各種教室を開催しています。ふるってご参加ください。

～ 疲れにくいからだづくり ～

ストレッチ教室

10月16日(水) ■13:30～15:00

内 容 ストレッチ体操

申込受付 9月17日(火)から

定 員 先着30名

参加費 500円

～ ゆったり優雅に体力づくり ～

フラエクササイズ

11月16日(土) ■10:00～11:30

内 容 フラを取り入れた
インナーマッスル強化

申込受付 10月16日(水)～
10月25日(金)

定 員 30名

参加費 500円

▲申込



～ セルフチェックで骨格健康! ～ カルシウムと骨密度

12月21日(土) ■10:00～11:30

内 容 講話
(骨の健康とカルシウム)

申込受付 11月21日(木)～
11月29日(金)

定 員 25名

参加費 無料

▲申込



令和6年度 健康講演会

まるごとけんこう
財団



演題

人生100年時代を 元気に生き抜くための 健康寿命の延ばし方

世代ごとの体質の変化や生活習慣病、特に増加傾向の高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気のメカニズムとその改善方法を学びます。その他、舌診を基に自身の体質を見つめ直し、食事や睡眠のポイント、効率の良い運動方法、健診結果の見方などをお話します。スポーツキャスターとしてゴルフ、メジャーリーグやプロ野球選手の健康管理の話も交えた楽しい講演会です。

講師 和田 奈美佳
(フリーキャスター
健康管理士)



令和6年10月20日(日)

13:00～15:00(開場12:30)

入場無料
要予約

13:00～13:30 トレーナーによる健康体操

会場 郡山市保健所4階 大ホール

定 員 先着100名

申込方法 電話または応募フォームで申し込み
TEL. 024-924-2911

申込受付 令和6年9月3日(火)から(定員になり次第終了)

※詳細はまるごとけんこう財団ウェブサイトの「健康講演会募集要項」をご覧ください。

まるごとけんこうフェア 10:00～12:30(受付12:00まで)

テーマ 人生を豊かにするために
フレイルを学ぼう

参加費
無料

予約
不要

- フレイルチェック(体験)
- オーラルフレイルチェック(体験)
- 痛くない! 熱くない? 鍼とお灸でフレイル予防(体験)
- 郡山市内の「百歳体操」マップ(展示)

まるごとけんこう財団 (公財) 郡山市健康振興財団

〒963-8024 郡山市朝日二丁目15-1 (郡山市保健所内)

TEL 024-924-2911 FAX 024-924-2907

e-mail: kkz@marugotokenkou.com



この印刷物は、FSC®の基準に従って
認証され、適切に管理された森からの
木材を含んだ用紙を使用しています。



まるごと けんこう

特集

介護保険制度

Part 1



まるごとけんこう財団

申込先 まるごとけんこう財団

(公財) 郡山市健康振興財団

TEL. 024-924-2911

受付9:00～17:15(土・日曜、祝日、年末年始を除く)

インターネットでもご案内しています!

まるごとけんこう

検索

介護保険制度

Part 1

住みなれた街で安心して暮らせるように社会全体で支えるしくみ

監修

公益財団法人郡山市健康振興財団

要介護認定調査センター所長 車田 美由樹

介護保険とは

市民のみなさんが、いつまでも住みなれた街で安心して暮らすためのしくみです。40歳以上の方が加入者(被保険者)となり保険料を出し合うことで、必要に応じた介護サービスを利用することができます。

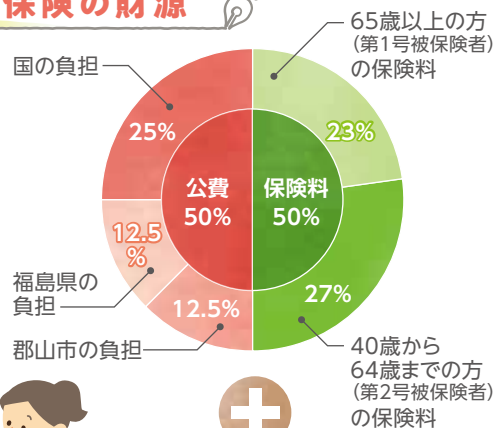


加入する方(被保険者)

第1号被保険者 ▶ 65歳以上の方

第2号被保険者 ▶ 40歳から64歳までの方

介護保険の財源



介護サービス
利用者の負担

介護保険の申請

介護が必要かなと思ったら…



STEP 1

相談

高齢者あんしんセンター、居宅介護支援事業者に相談してみましょう。



STEP 2

申請

郡山市の要介護認定申請窓口(介護保険課、各行政センター・連絡所、市民サービスセンター、緑ヶ丘市民サービスセンター)で手続きをします。

※本人や家族以外でも高齢者あんしんセンターや居宅介護支援事業者等が代行可能です。

[申請に必要なもの]

- 要介護・要支援認定申請書
- 介護保険証
- 健康保険証
- マイナンバー
- 主治医の意見書(作成済みの場合)

STEP 3

要介護認定調査

郡山市または郡山市から委託を受けた事業所の職員が自宅や施設を訪問し、要介護者の状態を確認したり、本人や家族から聞き取り調査をします。

要介護認定調査センター

郡山市健康振興財団が福島県から指定を受けている事業所で、郡山市から委託を受け、要介護認定調査を行います。

※他の事業所は、調査区分に制限があります。

介護に関する相談先



①高齢者あんしんセンター

郡山市が設置する機関で、地域で暮らす高齢者をサポートするため、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等を配置し、高齢者本人や家族、地域住民からの相談を幅広く受け付けています。

②居宅介護支援事業者

ケアマネジャーが所属する機関で、利用者とサービス事業者との連絡・調整や要介護認定申請の代行、介護サービスの計画作成などを行います。

③ケアマネジャー(介護支援専門員)

幅広い介護の知識を持った専門家で、介護サービスを利用する際に適切なサービスを利用するための介護サービス計画(ケアプラン)を作成したり、介護を必要とする本人や家族の相談にアドバイスをしたりします。



詳しく知りたい方は郡山市
ウェブサイトをご覧ください。

