

1 健康管理等

健康診査

市が交付する受診票により、市内医療機関で健康診査が受けられます。

対 象

40歳以上の方で、「武蔵野市発行の国民健康保険被保険者証」もしくは「東京都後期高齢者医療広域連合発行の被保険者証」をお持ちの方。
※それ以外の保険者が発行した保険証をお持ちの方は、それぞれの保険者にお問合わせください。

受診内容

問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、大腸がん検診、胸部エックス線検査、上部消化管エックス線検査（65歳以上）、眼科健康診査などを実施します。

◎その他、肺がん検診、胃がん検診、乳がん検診、子宮がん検診などがあります。

問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎51-0700

歯科健康診査

内 容

健康で快適な食生活を過ごせるよう、むし歯や歯周病の早期発見、口腔機能の検査、指導等を行います。
※市へ申し込みが必要です。詳細は市報（6月15日号予定）でお知らせします。

対 象

40歳以上の市民

問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎51-0700

高齢者の予防接種について

●高齢者インフルエンザ予防接種

- 内 容** 高齢者のインフルエンザ感染を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。
- 対 象** 接種日において65歳以上の市民
- 接種回数** 毎年度1回
- 実施時期** 10月1日から1月31日まで *詳細は市報をご覧ください。
- 自己負担金** 2,500円（生活保護受給者は無料）
- 接種機関** 市内指定医療機関
- 手 続 き** 市内指定医療機関に電話予約のうえ、直接医療機関へ（市への申し込みは不要）
*生活保護受給者は、生活福祉課窓口へお申し込みください。

●高齢者肺炎球菌（23価）予防接種

- 内 容** 高齢者の肺炎を予防するため、一部公費負担にて予防接種を実施します。
 - ・今までに一度も接種していない方で下記の生年月日の方（令和2年度に下記の年齢になる方）
 - ・令和3年3月31日が公費での接種期限となりますので、ご注意ください。
 - ・③（70歳から100歳までの5歳刻みの年齢の方）への措置は平成30年度終了予定でしたが、令和5（2023）年まで延長されました。

対 象

①	65歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生の方
②	60～64歳	昭和31年4月2日生～昭和36年4月1日生の方で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する方（障害者手帳1級相当の方）
③ 経過措置対象	70歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生の方
	75歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生の方
	80歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生の方
	85歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生の方
	90歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生の方
	95歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生の方
	100歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生の方

実施時期

4月1日から3月31日まで

自己負担金

5,000円（生活保護受給者は無料）

接種機関

市内指定医療機関

申込み

武蔵野市健康福祉部健康課窓口 又は電話・ハガキ・封書・電子申請
*生活保護受給者は、生活福祉課窓口へお申し込みください。

健康相談・食事相談

健康に関する個別の相談に医師、保健師、管理栄養士などが応じ、助言を行います（予約制）。

問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎ 51-0700

② 健康づくり・介護予防

① 運動機能の向上

健康体操教室（健康づくり支援センター）

- 内 容** 主にイスに座って行う介護予防プログラムオリジナル体操「だんだん活力アップ体操」、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをバランス良く取り入れた申込制の教室を行っています。
- 日 程** 水曜午前 全14回 2クラス：①ストレッチ&脳トレ ②転倒予防&脳トレ 前期・中期・後期
- 対 象** 集団で運動可能な65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要介護認定を受けていない方。※要支援認定を受けている方は要相談。
- 持 ち 物** 運動着（更衣室あり）、飲み物、汗ふきタオル
- 定 員** 各クラス30名
- 申 込** 郵送または窓口
- 問い合わせ** (公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援係
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)
☎51-0793

健康づくり支援事業（健康づくり支援センター）

市民の身近な地域での健康づくり活動を支援します。

事業名	内 容
インボディ測定会	身体の部位別の体脂肪量や骨格筋量、基礎代謝量などの測定、健康運動指導士による結果の見方説明と自宅で簡単に組み立てる運動の紹介、管理栄養士による栄養講座。毎月実施（8月を除く）。 ※申込制
健康づくりはつらつメンバー	「自分の健康は自分で守ろう」を合言葉に、自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度です。健康づくり情報のお届け、メールマガジンによる一部講座の先行予約などさまざまな特典があります（登録・年会費無料）。
健康づくり出前講座	市民10名以上のグループ・団体の方に対して、希望の場所・日時に健康づくり人材バンクによる講座を出前で実施します。運動・栄養・保健・歯科の4分野から年3回まで（各分野1回のみ）
日本縦断KKC (通信講座・ 3か月間コース)	毎日の歩数を距離換算し、地図上で友好都市を巡ります。 健康運動指導士のアドバイスがあります。 ※健康づくりはつらつメンバー特典（同時申込可）

- 問い合わせ** (公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)
☎51-0793

高齢者筋力向上プログラム（健康づくり支援センター）

内 容

市内スポーツクラブ（メディカルフィットネスクラブ武蔵境）で、健康づくりのきっかけとして、筋力の維持・向上を目指した運動や講座を行います。

対 象

日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要介護認定を受けていない方。※要支援認定を受けている方は要相談。

期 間

3か月のコースを年3回実施、週1回2クラス（各12回）

定 員

各クラス25名

問い合わせ

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援係
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)

☎51-0793

健康やわら体操

内 容

心と体の健康づくり、介護予防に取り組むきっかけとして、柔道整復師が体操の指導を行い、楽しみながら体力づくりを目指す教室。

対 象

要介護認定を受けていない65歳以上の市内に住民登録のある方で、医師から運動制限を受けていない方

期 間

全10回を年3期実施、土曜日
※申込時期などは市報でお知らせします。

定 員

各期20名程度（はじめての方優先）（申込順）

問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎51-0700

健康づくり応援教室「ころばぬコース」(健康づくり支援センター)

内 容

健康づくりのきっかけとして、バランス能力や歩行能力、筋力の維持・向上を目指した転倒予防に効果的な運動や講座を行います。

対 象

日頃運動習慣がなく体力に自信のない65歳以上の市民で、医師から運動制限を受けておらず、要介護認定を受けていない方。
※要支援認定を受けている方は要相談。

期 間

3か月のコースを年3回実施、毎週木曜日（全12回）

定員

各期25名

問い合わせ

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援係
(吉祥寺北町4-8-10 保健センター内)

☎51-0793

②栄養改善

おいしく元気アップ！教室

内容

栄養改善・低栄養予防を目的とした管理栄養士による講義、試食、簡単な体操等を行うプログラムです。

対象

65歳以上の市内に住民登録のある方

期間

全3回を年5期実施
※申込時期などは市報でお知らせします。

定員

各期20名（はじめての方優先）（申込順）

問い合わせ

健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）

☎51-0700

高齢者食事学

内容

- ・高齢期の栄養についてのアドバイス、食べること・作ることの楽しさを市協力栄養士による料理講習会・講演会を通して学びます。
- ・「生活習慣病予防料理講習会」「男性のための料理講習会」などの講座があります。

講座

- ①「生活習慣病予防料理講習会」
生活習慣が原因となる病気（高血圧症・糖尿病など）を毎日の食事と栄養面から予防する工夫、献立を学びます。
- ②「男性のための料理講習会」
男性向けの講習会で、初めて包丁を持つ方でも、気軽に参加いただけます。

会場

コミュニティセンター（調理室のある施設）、市民会館など

対象

- ①50歳以上の市民
- ②60歳以上の市民（男性の方）

募集方法

市報、コミセンだよりなどで募集します。

問い合わせ

高齢者支援課 相談支援係 ☎60-1846

③口腔機能の向上

歯つらつ健康教室（口腔ケアプログラム）

内 容 歯科医師や歯科衛生士による口腔機能の診査、口腔ケアの講義、口の体操等。

対 象 65歳以上の市内に住民登録のある方

期 間 全6回を年3期実施
※申込時期などは市報でお知らせします。

定 員 各期20名（申込順）

問い合わせ 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）
☎51-0700

④その他

健康講座

内 容 生活習慣病の予防や健康維持・増進を目的に、テーマごとに講師を依頼して講座を開催しています。

対 象 市民
※申込時期などは市報でお知らせします。

問い合わせ 健康課（吉祥寺北町4-8-10 保健センター内）
☎51-0700

不老体操と浴場の開放

内 容

- ・市内公衆浴場で、午後2時から高齢者向けの体操（不老体操）などに参加したのち、無料で入浴ができます（※吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センターは午後1時30分から、とらいふ武蔵野は午後2時30分から）。
- ・コミュニティセンター等でも体操を行っています。ただし入浴はありません。
- ・12月25日～1月7日の間、体操は休みです。
- ・都合により会場が変更になる場合があります。詳細は下記問い合わせ先へお問い合わせ下さい。

対 象

60歳以上の市民で、会場への往復・体操・入浴などがご自分でできる方

利用方法

- ・直接会場にお出かけになり、体操指導者へお申し込みください。
- ・会場ごとに開放日が異なりますのでご注意ください。
- ・体操のできる服装と飲み物・タオル・入浴用具をご用意ください。

開放日	浴場・コミュニティセンター・施設名			
月	弁 天 湯 吉祥寺本町2-27-13	桜堤コミュニティセンター 桜堤3-3-11	西部コミュニティセンター 境5-6-20	
火	緑町パークタウン集会所 緑町2-3-B7	中央コミュニティセンター 中町集会所 中町1-28-5	武蔵野清岳苑 西久保2-30-4 (祝日は休み)	
水	境 南 浴 場 境南町3-11-8	吉祥寺西 コミュニティセンター分館 吉祥寺本町4-10-7		
木	※とらいふ武蔵野 関前1-2-20	緑町コミュニティセンター (第1・2週) 緑町3-1-17	けやきコミュニティセンター (第3～5週) 吉祥寺北町5-6-19	※吉祥寺本町在宅介護・ 地域包括支援センター 吉祥寺本町4-20-13
金	よ ろ づ 湯 吉祥寺本町1-18-9	吉祥寺南町 コミュニティセンター 吉祥寺南町3-13-1	関前コミュニティセンター 分館 関前3-16-6	
土	親 の 家 八幡町3-4-18			

問い合わせ

高齢者支援課 相談支援係 ☎60-1846

3 市民共助による通いの場

テンミリオンハウス

武蔵野市では、介護保険制度を使わずに、地域で見守りや社会とのつながりが必要な高齢者等の生活を総合的に支援する「テンミリオンハウス事業」を実施しています。

この事業では、地域の福祉団体や地域住民の方々などが、年間1,000万円（テンミリオン）を上限とした市からの補助を得て、ミニデイサービスやショートステイなど各施設ごとに特色ある事業を展開しています。

①かわじ 川路さんち	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	西久保1-34-2 ☎/Fax 55-6239	グループ「萩の会」	ミニデイサービスほか
	利用時間	利用料金	
月曜～金曜（祝日休み） ※月1回程度土曜開所（不定期） 午前9時～午後4時	デイ：基本100円、昼食（おやつ付）500円 ※おやつのみは別途有料		
②つきみじ 月見路	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺北町1-11-7 ☎/Fax 20-8398	グループ撫子	ミニデイサービス 介護予防講習会ほか
	利用時間	利用料金	
月曜～土曜（祝日休み） 午前10時～午後4時	デイ：プログラム参加費300円+材料費、 月曜～金曜 昼食代600円（小学生以下400円） 土曜 昼食代500円（小学生以下300円） お茶等：有料		
③せきさんくらぶ 関三倶楽部	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	関前3-37-24（1階） ☎/Fax 56-9047	特定非営利活動法人 パーソナル・ケア吉祥寺	ミニデイサービス 緊急ショートステイ（宿泊） ほか
	利用時間	利用料金	
月曜～日曜（年末年始以外毎日、祝日開所） 午前10時～午後4時（デイ）延長可 ショートステイは24時間対応	デイ：基本300円、昼食代500円、 夕食代400円、おやつ（有料）、 入浴代200円、延長料金300円 ショート：6,000円/日（朝昼夕食代含む）		
④そ～らの家 いえ	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺南町5-6-16 ☎/Fax 71-3336	グループもえぎ 萌黄	ミニデイサービス 介護予防講習会ほか
	利用時間	利用料金	
月曜～土曜（祝日も開所） 午前10時～午後4時（月曜～金曜） 午前9時～午後3時（土曜）	デイ：基本300円、昼食（おやつ付）600円、 土曜昼食代（おやつなし）300円 入浴代300円※入浴のみ利用400円 おやつ、お茶等：有料		
⑤きんもくせい	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	境4-10-4 ☎50-2611 Fax 50-2612	特定非営利活動法人 ワーカーズコープ	ミニデイサービス 介護予防講習会ほか
	開所時間	利用料金	
月曜～土曜（祝日も開所） 午前10時～午後4時	デイ：昼食代500円 受講料等は実費 お茶等：有料		

⑥ 花時計 <small>はなどけい</small>	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	境南町2-25-3 ☎/Fax 32-8323	ゆう ³ (ゆうスリー)	ミニデイサービス 乳幼児ひろば 介護予防講習会 世代間交流事業ほか
	利用時間	利用料金	
月曜～金曜 (祝日も開所) 午前10時～午後4時 (高齢者・乳幼児親子) 午後2時頃～5時 (児童講座、水曜のみ、要申込)	デイ: 昼食代500円 (当日10時までに予約) お茶・手作りケーキ等: 有料 その他、講座等で実費		
⑦ くるみの木 <small>くるみのき</small>	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	中町3-25-17 ☎38-7552 Fax 38-7556	特定非営利活動法人 ワーカーズどんぐり	ミニデイサービス 介護等に関する講習会 ほか
	利用時間	利用料金	
月曜～土曜 (祝日休み) 午前9時30分～午後4時	ミニデイサービス: プログラム参加料200円、昼食600円、 その他、講座等で実費 (月曜～金曜) お茶等: 軽食400円、飲み物・おやつ (有料)		
⑧ ふらっと・きたまち	場所・連絡先	運営団体	事業内容
	吉祥寺北町5-7-9 ☎56-8537 Fax 56-8538	大野田地域福祉活動推進協議会	ミニデイサービスほか
	利用時間	利用料金	
火曜～土曜 (祝日休み) 午前10時～午後4時	デイ: 昼食400円、講座等で実費 おやつ、お茶等: 有料		

テンミリオンハウス事業についてのお問い合わせ

各テンミリオンハウスまたは高齢者支援課 管理係 ☎60-1940



いきいきサロン

いきいきサロンは、週1回以上、概ね65歳以上の高齢者の方を対象に、介護予防のための健康体操等を含むプログラム（2時間程度）を行う通いの場です。地域住民団体やNPO法人等が運営しており、市はその団体等に支援を行っています。活動は団地集会室や個人宅等で行われており、中には子どもや幅広い世代の方、または障害をお持ちの方と交流できるプログラムを行っているサロンもあります。

高齢者の社会的孤立感の解消と健康寿命の延伸を図り、住み慣れた地域で在宅生活を送れるようにすることを目的としています。

No.	サロン名	住 所	実施日	独自の活動内容	運営団体
①	吉祥寺 ささえあい ビレッジ	吉祥寺東町 1-11-20 鴨下ビル 3 階	金曜日 10:00 ~ 12:00	脳トレ、声楽 手話等	NPO 法人 ささえあいビレッジ ☎ 03-5433-5093
②	公園口サロン	吉祥寺南町 1-17-7	火曜日 9:30 ~ 12:00	卓球、ラジオ体操 第一、ストレッチ 等	七つ星の会 ☎ 090-8308-1796
③	御殿山サロン	御殿山 2-10-9 介護付有料老人ホーム アライブ武蔵野御殿山	水曜日 9:30 ~ 11:30	講演、合唱 ゲーム等	むらさきの会 ☎ 0422-43-6125
④	すこやかサロン	吉祥寺本町 2-23-7 古屋学園 学生会館	土曜日 10:00 ~ 12:00	脳トレ	NPO 法人 武蔵野すこやか ☎ 0422-53-5436
⑤	歌声サロン サウンズラボ	吉祥寺本町 4-23-16	金曜日 10:00 ~ 12:00	合唱等	LABO の会 ☎ 0422-21-1448
⑥	北町サロン	吉祥寺北町 2-9-2 吉祥寺ホーム集会室	月曜日 13:30 ~ 15:30	脳トレ、音楽 講演会等	北町サロンの会 ☎ 0422-22-8363
⑦	サロン扶桑通り	吉祥寺北町 4-1-26 都営吉祥寺北町四丁目 第3アパート集会所	木曜日 10:00 ~ 12:00	自立生活体操、 脳トレ等	サロン扶桑通りの会 ☎ 0422-54-4463 090-4411-5463
⑧	やまぶきサロン	中町 1-7-7 2 階	火曜日 10:00 ~ 12:00	脳トレ、リトミック セラバンドヨガ等	やまぶきの会 ☎ 090-1460-1546
⑨	サンサンサロン 西久保	西久保 3-10 都営西久保三丁目 アパート集会所	金曜日 10:00 ~ 12:00	昔遊び、歌、ゲーム カレンダー作成等	三丁目サロンの会 ☎ 0422-53-3574
⑩	まきばサロン	西久保 3-12-8	火曜日 12:00 ~ 15:00	脳トレ等	まきばサロンの会 ☎ 0422-54-6455
⑪	いちょうなみ木 サロン	緑町 2-6 都営武蔵野緑町二丁目 第3アパート 第二集会所	水曜日 13:30 ~ 15:30	輪投げ、ボッチャ、 お手玉等	いちょうなみ木 サロンの会 ☎ 0422-52-2954
⑫	なのはなサロン	関前 2-16-5 特別養護老人ホーム 武蔵野館	日曜日 10:30 ~ 12:30	座ってフラダンス ゲームスポーツ 音楽	関前なのはな会 ☎ 070-2188-7935
⑬	ルンルンサロン	関前 5-6-9	土曜日 14:00 ~ 16:00	朗読、折紙 ペーパークラフト 等	NPO 法人 DANKAI プロジェクト ☎ 090-2493-1116

⑭	どんぐり広場	境 1-2-4 タウンコート武蔵野 101	金曜日 14:00 ~ 16:00	健康相談等	どんぐり友の会 ☎ 0422-38-4944
⑮	マルセサロン	境 1-17-9 カーサむさしの1階 B号室 マルセインターナシヨ ナル	水曜日 13:30 ~ 15:30	朗読、脳トレ ぬりえ等	はなみずき ☎ 0422-51-3758
⑯	サロン式番館	境 2-4-22 グランダ武蔵野式番館	水曜日 14:00 ~ 16:00	歌、ふまねっと等	きずなの会 ☎ 0422-51-1026
⑰	いこい	境 2-6-41 都営境二丁目アパート 集会所	水曜日 13:00 ~ 16:00	健康体操 茶話会懇談会 健康カラオケ等	境 2 丁目クラブの会 ☎ 080-4739-8876
⑱	五丁目クラブ	境 5-28-4 都営境五丁目アパート 集会所	木曜日 13:00 ~ 15:00	カラオケ等	五丁目クラブの会 ☎ 0422-53-1359 090-4740-6801
⑲	よりあい食堂 かよう	桜堤 1-3 サンヴァリエ桜堤中央 集会所	火曜日 11:00 ~ 14:00	歌、健康体操等	サンヴァリエ桜堤 自治会 ☎ 0422-51-8998
⑳	iki なまちかど 保健室	桜堤 2-7-23 ウェルキース A	月曜日 10:00 ~ 12:00	脳トレ、物づくり ハンドベル等	(株)みゆうちゅある ☎ 0422-52-3111
㉑	駅前 de スマホ	境南町 2-8-19 シルバーシティ武蔵境	月曜日 14:00 ~ 16:00	養生気功、スマホ 入門講座等	駅前 de スマホ ☎ 090-4541-6236
㉒	日高サロン	境南町 3-1-10 日高荘	水曜日 13:30 ~ 15:30	脳トレ、音楽療法 DVD コーラス等	日高の会 ☎ 0422-53-5937 0422-31-3824
㉓	Gs ガーデン	境南町 3-25-4 ぐっどういる境南 屋上・山桃	木曜日 10:00 ~ 12:00	脳トレ、屋上の畑 や花壇の維持管理 等	Gs ガーデングループ ☎ 0422-31-8570

*開催日時や場所等が変更となる場合もありますので、最新情報は市役所高齢者支援課や各在宅介護・地域包括支援センター等で配布しているパンフレットをご覧ください。

いきいきサロン事業についてのお問い合わせ

各運営団体または高齢者支援課 管理係 ☎60-1940
相談支援係 ☎60-1846