

○成人の健康

健康づくり	事業名	とき	内容
相談・ 健康づくり	成人健康相談 要予約	5月23日(水) 午後1時～午後2時30分	保健師による健康相談 対象者:住民の方
	こころの健康相談 要予約	5月18日(金) 午前10時～正午	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者:住民の方

健康診査・がん検診	事業名	予約	健診(検診)日	対象	費用
	集団健診(保健センターで予約受診)	成人健診 要予約	5月29日(火)～ 6月4日(月) ※土日祝日を除く	6月5日(火)～ 6月14日(木) ※日曜を除く	30歳～38歳の方
個別健診(指定医療機関で予約受診)	特定健康診査 がん検診 要予約	5月29日(火)～ 6月14日(木) ※午前9時より電話予約可 ※土日を除く	6月15日(金)午前・午後 6月18日(月)午前・午後	39歳～74歳の方で町国民健康 保険に加入している方 ※対象の方には5月中旬に 保険課より受診券が送付されます。	特定健診:無料 がん検診:有料
	子宮頸がん検診 要予約			20歳以上の方	1,300円
	乳がん検診(X線) 要予約			40歳以上の方	1,200円
	乳がん検診(エコー) 要予約			30～39歳の方	500円
事業名		とき	対象・持ち物	費用	指定医療機関
個別健診(指定医療機関で予約受診)	特定健康診査 要予約	12月末まで	対象者:39歳～74歳の方 で町国民健康保険に加入 している方 持ち物:保険証・受診券 ※対象の方には5月中旬に 保険課より受診券が送付されます。	無料	杉山医院 とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック N.キッズレディースクリニック および北名古屋・清須市の 指定医療機関
	子宮がん検診 予約不要 ※N.キッズレディース クリニックは要予約	平成31年2月28日(木) まで	対象者:20歳以上の女性 持ち物:保険証・印鑑	頸部1,300円 体部800円 ※HPV(ヒトパピローマウイルス) 検査(30歳～40歳の方):無料 ※体部検査は医師が必要と認めた方のみ	小林産婦人科、師勝産婦人科、 N.キッズレディースクリニック ※N.キッズレディースクリニックは 5月26日(土)午前10時～午前11時30分 のみ実施
	骨粗しょう症検診 要予約	平成31年2月28日(木) まで	対象者:30歳～74歳の女性 持ち物:保険証・印鑑	400円	N.キッズレディース クリニック
※対象年齢は平成30年4月1日現在の年齢です。70歳以上の方は検診料が無料です。 ※町障害者医療受給者、住民税非課税の方は検診料が無料です。対象の方で検診を受ける場合は事前に保健センターにお越しください。					

○高齢者の健康

事業名	とき	対象	ところ
健康ほっとサロン 予約不要	5月1日(火)、15日(火) 午後2時～午後3時	60歳以上の方	総合福祉センターひまわり
元気はつらつサロン 予約不要	5月2日(水)、9日(水)、16日(水)、23日(水) 午後1時30分～午後2時30分	60歳以上の方	総合福祉センターしいの木
うたごえクラブ 予約不要	5月10日(木) 午前10時～午前11時	60歳以上の方	総合福祉センターさざんか
オレンジカフェ 予約不要	5月28日(月) 午後1時30分～午後3時	認知症の方やその家族、 その他の住民の方	総合福祉センターしいの木
まちかど健康長寿教室 予約不要	5月8日(火) 午後1時30分～午後3時30分	65歳以上の方	東部学習等供用施設

包括支援センターだより

まちかど健康長寿教室開催

教室のご案内

豊山町にお住まいの65歳以上の方に、健康についての知識をより深めていただくため、まちかど健康長寿教室を開催します。運動指導員による体操のほか、保健師や栄養士、歯科衛生士などの専門職による講座を行います。

内容 ①健康チェック(血圧、体重測定等)②ストレッチ、筋力アップ体操、認知症予防体操③ミニ健康講座、交流会

こんな方にお勧め

- 運動習慣がない 体力に自信がなくなってきた
- 筋力が落ちたように感じる
- ちょっとした動作で息切れをする
- 腰痛や膝痛など慢性的な痛みを予防・改善したい
- 認知症の予防をしたい

日程

東部学習等供用施設	富士学習等供用施設	新栄学習等供用施設
5月8日(火)	6月12日(火)	7月24日(火)
9月11日(火)	10月9日(火)	11月13日(火)
1月15日(火)	2月12日(火)	3月12日(火)

時間 午後1時30分～午後3時30分 対象者 65歳以上の住民

備考 予約不要です。運動しやすい服装でお越しください。  
▶問合せ 地域包括支援センター ☎28-0932