

## ○成人の健康

	事業名	とき	内容
相 談	成人健康相談 要予約	5月25日(水) 午後1時30分～午後2時 30分	保健師による健康相談 対象：町民の方
	こころの健康相談 要予約	5月20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：町民の方

	事業名	予 約	健診(検診)日	対 象	費 用
健 康 診 査 ・ が ん 検 診	成人健診 要予約			30歳～39歳の方 (健診当日)	1,300円
	特定健康診査 がん検診 要予約	5月31日(火)～ 6月6日(月) ※土・日曜を除く	6月7日(火) ～6月16日(木) ※日曜を除く	39歳～74歳の方で町国 民健康保険に加入して いる方 ※対象者の方には5月中に 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
	乳がん検診 (X線) 要予約	5月31日(火)～6月 16日(木) ※土・日曜を除く	6月17日(金)午前・午後	40歳以上の方	1,200円
	乳がん検診 (エコー) 要予約	※午前10時より電話 での予約可	6月20日(月)午前・午後	30歳～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月月末まで	対象：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 ※対象者の方には5月中に保険課 より受診券が送付されます。	無料	杉山医院 N.キッズレディースクリニック とよ山内科クリニック わかばファミリークリニック
	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29年3月31日(金) まで	対象：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28日(土)午前10時～午前11時30分 のみ実施
	骨粗しょう症検診 予約不要	平成29年3月31日(金) まで	対象：30歳～70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28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10日(火)、24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
	5月18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12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 問合せ 総合福祉センター さざんか 28・2088

包括支援センター  
だより

## 毎日の生活に運動を

適度な運動を続けることで、身体機能の衰えを防ぎ、高  
齢になってもいきいきと自立して暮らすことができます。

からだは使わないでいると、筋力は低下し、運動機能  
が衰え、日常生活にも支障が出てきます。足腰を中心と  
した運動機能の低下は、年だから仕方のないことと考え  
がちです。しかし、たとえ高齢であっても、活発にから  
だを使うことで運動機能は維持、向上することがわかっ  
ています。運動機能を保つためには「ほどよく使い続け  
る」ことが大切です。特に介護予防の為に、日常の家  
事などでなるべくからだを動かし、それに加えて積極的  
に運動も取り入れていく必要があります。運動機能の低  
下を防ぎ、いつまでも健康であるために、毎日の生活  
の中に運動をとり入れてみましょう。

ここでは、家庭でできる筋力アップ体操を紹介します。

・**足首の曲げ伸ばし** ①両手を後ろにつき、ひざを伸ばし  
て座る。②背中を伸ばし、足首をできるだけからだの側  
に曲げ、5秒間ほど停止した後、今度は足底に向けて伸  
ばし、5秒ほど停止する。これを4～8回くり返し行う。

・**つま先立ち** ①椅子の背に手を置き、からだを支えて  
立つ。②足を肩幅に開き、かかとをゆっくり上下し、  
つま先立ちをくり返す。

体調の悪い日や筋肉、関節などに痛みがあるときは無  
理をしないようにしてください。毎日少しずつ続けられ  
る範囲で続けてみてください。

地域包括支援センターでは65歳以上の方を対象に体操  
教室等を開催しています。興味のある方は、一度お問い  
合わせください。

問合せ 地域包括支援センター 28・0932