

キラリ健康ナビ

保健センター

☎28・3150

地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932

来所される方は、来所前の体温測定、マスクの着用、手洗い、咳エチケット等の感染防止にご協力をお願いします。
来所される方や同居のご家族に発熱や咳等の症状があるときは来所をご遠慮ください。

相談・健康づくり

事業名	とき	内容
成人健康相談 要予約	2月22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	2月17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	とき	対象・持ち物	費用	指定医療機関
個別検診(指定医療機関で予約・受診) 子宮がん検診 予約不要	令和5年 2月末まで	対象者：20歳以上の女性 持ち物：保険証	頸部：1,300円 体部：800円 ※30歳～40歳の方はHPV(ヒトパピローマウイルス)検査も同時に受けられます。(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 藤の花レディース クリニック
歯周疾患検診 要予約 ※予約時に「豊山町の歯周疾患検診希望」とお伝えください。	令和5年 3月末まで	対象者：40歳、45歳、 50歳、55歳、 60歳、65歳、 70歳の方 持ち物：保険証	無料	鈴木歯科医院 豊山歯科クリニック 空港歯科医院 寺町歯科医院 小塚歯科医院 ケンタデンタルクリニック とりむら歯科クリニック

※年齢は令和4年4月1日時点の年齢です。

※令和4年4月1日時点70歳以上の方は検診料が無料です。

※町住民税非課税世帯、生活保護世帯・障害者医療受給者・後期高齢者医療受給者の方は検診料が無料です。検診を受ける場合は事前に保健センターで手続きをしてください。

包括支援センターあおぞらだより

フレイル予防講座を開催します

フレイルとは、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階で、要介護状態になる危険性が高いといわれています。また、コロナ禍で体を動かさない、食事の栄養バランスが偏る、会話が減るなどの生活が続いて、身体や認知機能に影響が出てきている高齢者が急増しています。フレイルの予防・改善のためには、「栄養(食生活・口腔機能)」「運動(身体活動)」「社会参加」の3つを意識して、日頃の生活を見直していくことが大切です。現在のご自身の状態を知り、一緒に楽しく学びましょう。

- ▶とき 2月10日(金) 午前10時～正午
- ▶ところ 保健センター
- ▶内容 ・食生活・栄養についての話
・簡単な体力チェック
- ▶対象者 65歳以上の方
- ▶服装・持ち物 動きやすい服装でお越しください。お茶や水などの飲み物をご持参ください。
- ▶定員 40名(先着順)
- ▶申込期間 2月1日から2月6日まで。
費用は無料です。お気軽にご参加ください。
- ▶問合せ 地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932