

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	子宮がん検診 (小林産婦人科のみ予約不要)	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 おおばやしマタニティクリニック
	歯周疾患検診 ※予約時に「豊山町の歯周疾患検 診希望」とお答えください。	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	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

※令和5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。

## 高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援 センターあおぞら	65歳以上の方 とその家族		あおぞら ☎28-0932
健康ほっとサロン <b>要予約</b>	11月14日(火)、21日(火) 午後2時～午後3時	保健センター	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28-0932
まちかど健康長寿教室 <b>要予約</b>	11月7日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28-0932
	11月17日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン <b>要予約</b>	11月1日(水)、8日(水)、 15日(水)、22日(水)、29日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29-0002
うたごえクラブ <b>要予約</b>	11月9日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センター さざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎28-2088

※健康ほっとサロンは、南館ひまわりの工事に伴い、保健センターで実施していますので、お間違えの無いようにご注意ください。

## 保健センターだより

### 女性の健康講座を開催します

年齢を重ねるとともに、女性の健康には節目が訪れます。PMS(月経前症候群)や更年期の身体や心の変化にお悩みの方を対象に、助産師と栄養士による健康講座を開催します。

全3回のコースで、女性ホルモンとライフステージの関係、更年期の迎え方、付き合い方について楽しく学びましょう。

#### ▶日程

3回コース(助産師編、栄養士編のどちらか一方のみでも可)

	日にち	時間	テーマ
助産師編	11月28日(火)	10:00～11:30	①女性のカラダと心の変化について知ろう (講話、エクササイズ) <b>講師：助産師</b>
	12月12日(火)		②自分のカラダについて深く知ろう (講話、エクササイズ) <b>講師：助産師</b>
栄養士編	12月18日(月)		女性のカラダが喜ぶ食事について知ろう (講義、調理実習) <b>講師：栄養士</b>

▶対象者 30～50歳代の女性

▶場所 豊山町保健センター

▶持ち物 【助産師編】ヨガマット(お持ちの方のみ)、飲み物(水分補給用)  
運動ができる服装でお越しください。

【栄養士編】エプロン、お米(0.5合)、飲み物(水分補給用)

▶定員 12名(先着順) \*託児を希望される方はご相談ください。

▶予約期間 11月1日(水)から11月24日(金)まで 12名に達した場合、予約を締め切らせていただきます。

▶予約方法 電話、窓口または右のQRコードからお申し込みください。



▶申込み・問合せ先 保健センター ☎28・3150