

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

相談・健康づくり 要予約

事業名	とき	内容
成人健康相談	11月26日(水) 13:00~14:30	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	11月19日(水) 10:00~12:00	臨床心理士によるこころの健康相談 対象者:住民の方

がん検診 要予約

○医療機関で実施するがん検診をご希望の方(医療機関に直接申込み)

検診の種類	対象者 (令和7年4月1日時点)	検診料	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 ファミ リー クリ ニック	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
大腸がん検診	40歳以上の方	300円	○	○	○	○			
肺がん検診 ※65歳以上の方は結核検診を兼ねています		無料	○	○	○	○			
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	○	○	○	○			
胃がん検診(内視鏡検査)	50歳以上の方で令和6年度に胃内視鏡検査を受けていない方	3,000円	○	○	○				
骨粗しょう症検診	30歳以上の女性	400円				○			
子宮がん検診 ※体部検査は医師が必要と認めた方のみ	20歳以上の女性 ※30歳~40歳の方はHPV検査も同時に受けられます。 (無料)	頸部:500円 体部:500円					○ 予約 不要	○	○

*令和7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。

歯周疾患検診 要予約

【予約方法】指定医療機関に電話で予約。予約する際は「豊山町の歯周疾患検診希望」とお伝えください。

対象者	検診料	指定医療機関
令和7年4月1日時点で20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳、75歳、80歳の方 ※75歳・80歳の方は口腔機能検査も実施します。	無料	豊山歯科クリニック 空港歯科医院 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

毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

第18回

認知症予防体操(耳・鼻つまみ)



1

【やり方】

- ① 右手で鼻をつまみ、左手は左の耳をつまみます。
- ② セーのっ!と声をかけ、右手で右の耳をつまみ、左手で鼻をつまみます。
- ③ ①と②を何度も繰り返しましょう。



2

【効果】できなくても大丈夫です。何度も繰り返し練習するとできる回数が増えます。少しずつできるようになる過程が頭の体操になります。間違ったら笑い飛ばし、何度もチャレンジしてみてください。

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)



二次元コードから
簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます。

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎ 28・0917