

# 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	12月24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	12月17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	おおばやしまタニティクリニック
大腸がん検診	40歳以上の方 ※65歳以上の方は結核検診を兼ねています	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19回

胸を伸ばしましょう



### 【やり方】

- ① 両手を腰の後ろで組みます。
- ② 両肩を後ろに引き、息を吸いながら胸を張ります。
- ③ ゆっくり深呼吸を繰り返しながら20~30秒維持します。
- ④ 息を吐きながらゆっくりもどします。



### 【効果】呼吸がしやすくなる。

姿勢が良くなる。

### 【注意】肩が上がらないようにしましょう。

余裕がある方は両手を後ろで組んだ時に肘を伸ばしてみましょう。

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