

# 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	1月28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	1月21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	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
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20回

### 足首を回しましょう



監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

#### 【やり方】

- ① 椅子または床に座り、右足の上に左足を乗せましょう。
- ② 左足の指の間に右手の指を入れます(足の裏側から指を入れます)。
- ③ ゆっくりと呼吸をしながら足首を回しましょう。
- ④ 反対回しも行いましょう。
- ⑤ 右足も同じように行いましょう。

#### 【効果】

転びにくくなる・歩きやすくなる  
血行が良くなり足が冷えにくくなる・  
むくみの解消

【注意】足が上がらない時は、椅子の上や床に足を置いて行いましょう。指が入りにくかったら指先でも大丈夫です。指先も入りにくかったら足先を握って回しましょう。



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