

# 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	2月25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	2月18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
女性の健康講座 予約フォーム	2月24日(火) 10:00～11:30	「ホルモン変化に負けないエクササイズ」 対象者:30代～50代の女性(豊山町に住民票がある方) ※先着15名 講 師:一般社団法人ちえぶら代表 更年期トータルケアインストラクター 永田京子氏 持ち物:運動しやすい服装、水分補給できる物、ヨガマット又はバスタオル
	3月3日(火) 10:00～11:30	「ゆらぎ世代の心と身体をケア～女性ホルモンと上手につきあう食事術～」 対象者:30代～50代の女性(豊山町に住民票がある方) ※先着15名 講 師:matureオトナの食育セミナー・イベント講師 看護師・栄養士 小柳桜氏

## 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21回

### 認知症予防体操(グーパー交互)

#### 【やり方】

- ① 両手の親指を外に出して握ります。
- ② 両手を開きます。
- ③ 両手の親指を握ります。
- ④ 両手を開きます。
- ⑤ ①～④を何度も繰り返します。  
少しずつスピードを  
上げていきましょう。



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

#### 【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ていきます。  
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)

▶問合せ 保険課国民健康保険・  
医療グループ ☎ 28・0917