

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	3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	3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	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

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22回 動脈硬化予防体操(背筋を伸ばしましょう)



監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

【やり方】

- ①両手を組み、手のひらを上に向けてゆっくり上げます。
- ②深呼吸を繰り返しながら20~30秒維持します。
- ③息を吐きながらゆっくりもどします。

*1日に何度でも大丈夫です。
思い出した時に行ってみましょう。

【効果】

背筋が伸び、姿勢が良くなります。

【注意点】

肩や腕が痛い方は、痛みを感じないところまで上げてみましょう。



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