

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	4月22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	4月15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8年4月1日時点)	検診料	指定医療機関
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	済衆館病院(HPV検査は行いません) 小林産婦人科(予約不要) 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

*令和8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。検診を受ける場合は事前に保健センターで手続きをしてください。

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8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」

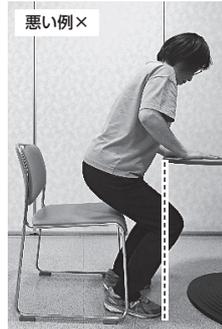
高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

第23回

スクワットをしてみましょう



良い例○



悪い例×

【やり方】

- ①イスに深く座り、背筋を伸ばします。
- ②足を腰幅くらいに開き、両手をテーブルにつきます。
- ③太ももに体重を乗せるように少し上体を前に倒し、息を吐きながらゆっくりと立ち上がります。
- ④息を吸いながらゆっくりとイスに深く腰を下ろします。

【効果】転びにくくなる。歩きやすくなる。

立ったり座ったりが楽にできるようになる。むくみの解消。

【注意】イスに深く座る。勢いよくドスンと座らない。

背中が丸くならない様にする。息を止めず、すべての動作をゆっくり行う。

つま先より膝が前に出ないようにする。(悪い例:膝がつま先より出ている)

*慣れてきたらテーブルにつく手に力を入れないように行いましょう。



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

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