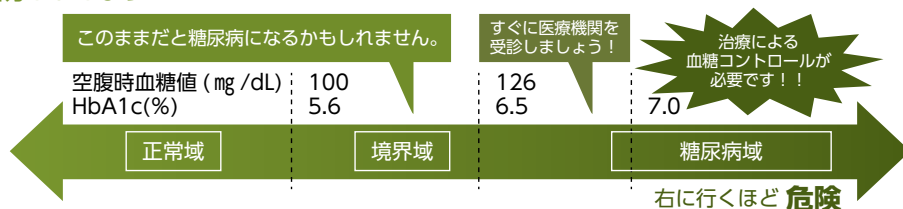


# はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「生活習慣病対策」 ～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～  
 ～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

## ●高血糖を予防しましょう



血液中のブドウ糖が増えすぎる状態を『高血糖』といい、高血糖が慢性的に続くとう血管にダメージを与え、糖尿病を引き起こし、やがて神経障害(足のしびれや壊疽(えそ))や腎不全の発症、脳卒中、心筋梗塞の発生や失明の危険が高くなります。定期的に健診を受け、空腹時血糖値やHbA1cの数値を確認しましょう。

高血糖を予防するために、『いろいろな食品をバランス良く、1日3回、腹八分目に食べる』ことが大切です。下記のポイントの中から、さらに自分が出来ることを確認し、実践しましょう。

- 野菜から先に食べる
- ゆっくりよく噛んで食べる
- お酒はほどほどに
- 積極的に体を動かす
- ストレスをため込まないようにする
- 体重を測る習慣をつける



## 禁煙もおススメ!!

喫煙は血糖値の上昇だけでなく、インスリンの作用を妨げます。  
 ※禁煙治療に保険が適用される医療機関、禁煙支援薬局は

「宮城県 禁煙チャレンジ」で検索

## 介護予防について～毎日の生活に運動を取り入れましょう!～

生活が不活発(動かない状態)になることによって、こころや体の機能が低下するのが生活不活発病です。仕事をリタイアしてから外出することが極端に減り、生活不活発病に陥っている人が少なくありません。体を動かす機会を増やして、イキイキとした毎日を過ごせるようにしましょう。

### ●積極的に動く機会をつくりましょう!

毎日の生活の中で、歩いたり、体を動かしたりする機会を積極的につくるように心がけましょう。ちょっとした工夫で、体を動かす時間を増やせます!



- |   |  |   |
|---|--|---|
| <b>朝</b> <input type="checkbox"/> 朝食前に家の周りを散歩する<br><input type="checkbox"/> ラジオ体操を行う<br><input type="checkbox"/> 花の水やりや庭の手入れをする<br><input type="checkbox"/> 掃除や洗濯で意識的に体を動かす | <b>昼</b> <input type="checkbox"/> テレビを見ながら筋力トレーニングをする<br><input type="checkbox"/> 建物の中では階段を利用する<br><b>午後</b> <input type="checkbox"/> 歩いて買い物に出かける<br><input type="checkbox"/> 夕食の支度をする | <b>夜</b> <input type="checkbox"/> 食事の後片付けをする<br><input type="checkbox"/> お風呂の中でストレッチをする<br><input type="checkbox"/> 寝る前に軽い運動をする |
|---|--|---|

※立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の活動には、下半身の筋力が特に大切です。そのため、下半身の筋肉を意識的にきたえましょう。また、歩くことは骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防になりますし、脳が活性化され、認知症を防ぐこともわかってきています。「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。

町ホームページでは、高齢者向け筋力トレーニング「利府レッシュ体操」を紹介していますので、興味のある方はぜひご覧ください。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

## 利府町ボランティアポイント制度について



町では65歳以上の方が、町内の福祉施設や障がい者施設でのボランティア活動に参加すると年間最大5,000円の交付金を受け取れるポイントが付与されるボランティアポイント制度を実施しています。参加を希望する方は社会福祉協議会もしくは長生き支援係へお問い合わせください。

- 対象者 町内在住の65歳以上の方で介護保険料の滞納がない方
- 活動内容例 レクリエーション、イベント補助、草取り、洗濯物の整理等の軽微で補助的な活動等

問 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334 社会福祉協議会 ☎356-9060

【高齢者の総合相談窓口(介護、福祉、高齢者虐待、成年後見制度等)】 受付時間：平日 午前9時～午後5時  
 北部地域包括支援センター(担当地区：しらかし台、花園、青山、青葉台、皆の丘) ☎767-7677  
 中央地域包括支援センター(担当地区：上記以外) ☎353-7322

## 高齢者を虐待から守るために

高齢者虐待はどの家庭でも起こる可能性のある身近な問題です。虐待を早期発見するためには、日ごろから高齢者へのあいさつや声かけが大切になります。

高齢者虐待を疑わせる「サイン」を見逃さず、虐待があると思われたときは、ためらわず各地域包括支援センターか長生き支援係へご相談ください。その気づきが救いになり、虐待防止にもつながります。なお、相談者の秘密は守られますので安心してご相談ください。

### ●虐待を疑わせるような主なサイン

- 不自然なあざや、やけどのあとが見られる
- 家から悲鳴や泣き声が聞こえたり、家族からの怒鳴り声が聞こえる
- 何かにおびえている様子がみられる
- 年金や財産収入があるのに「年金を盗られた、お金がない」と話す など



問 健康推進課長生き支援係 ☎356-1334  
中央包括支援センター ☎353-7322  
北部包括支援センター ☎767-7677

## 新型コロナワクチンの接種について

新型コロナワクチンの接種には、接種券が必要になります。町外から転入された方で、本町発行の接種券をお持ちでない方や、接種券を紛失された方は、下記問い合わせ先までご連絡いただき、直接窓口までお越しください。

町では、初回接種を完了した生後6か月以上の全ての方を対象に、令和6年3月31日まで追加接種を1人1回行っていきます。また、5歳から11歳までの方への小児用ワクチンの接種と同様に、生後6ヶ月から4歳までの方への乳幼児用ワクチンの接種も引き続き実施しています。

なお、前後2週間は、原則として他のワクチンを受けることはできません(インフルエンザワクチンのみ接種可能)ので、ご注意ください。詳しくはホームページや予約サイトをご確認ください。

最新情報は  
町ホームページを  
ご覧ください。



**新型コロナワクチン接種コールセンター(0570-047474)の  
受付時間は「午前9時～午後6時(平日のみ)」となります。**

問 健康推進課 コロナウイルス対策係(保健福祉センター内) ☎356-2125

### 広告枠

#### 法テラス 無料法律相談会(予約制)

経済的に困りの方を対象とした弁護士による無料法律相談会を開催します。  
ご相談をご希望の方は、法テラス宮城までお電話にてお申込みください。  
※収入や資産(現金・預貯金)が一定基準以下であるなど、経済的に困りの方を対象としています。

日時 1月18日(木)13時30分～16時00分  
会場 松島町役場(松島町高城字掃命院下-19番地の1)

法テラス宮城 ☎0503383-5538  
(受付時間 平日9時～17時)

〒980-0811 仙台市青葉区一番町3-6-1  
一番町平和ビル6階



株式会社 利府衛生

一般廃棄物処理・産業廃棄物収集運搬  
し尿処理・浄化槽維持管理・清掃業務

〒981-0111 利府町加瀬字東後山19-1

TEL 022-356-2424 FAX 022-356-5066

#### 仙台紙工の「プラス思考」で、 あなたの「思い」をもっと豊かに



クリエイティブ デジタルコンテンツ セールスプロモーション マーケティング  
株式会社 仙台紙工印刷  
〒983-0036 仙台市宮城野区苦竹3丁目1-14

TEL (022) 231-2245  
FAX (022) 231-2247  
www.sendai-shiko.jp

#### 地域の社会活動を道路工事から支える



株式会社 菅原産業

〒981-0111 利府町加瀬字十三本塚3-24

Tel:022-356-2421 Fax:022-356-4034

Email:sugawara-sangyo@almond.ocn.ne.jp

アスファルト舗装工事・土木工事お気軽にご相談ください