

医療用補正具購入費用を助成します

がん患者の方の治療と就労・社会参加等の両立を支援するため、医療用ウィッグと乳房補正具の購入費用の一部を助成します。

- **対象品目** 全頭用の医療用ウィッグ、乳房補正具(人工乳房、パッド、ニップル)
- **助成金額** 本体価格の2分の1の額(上限2万円)
- **必要書類** がん治療を受けていることが分かる書類、領収書(購入日、品名、金額の記載があるもの)、世帯全員分の本人確認書類のコピー ※申請書は町ホームページに掲載しています。
- **申請期限** 補正具を購入してから1年以内

そのほか、所得条件などがあります。詳しくはお問い合わせいただくか町ホームページでご確認ください。

脳検診費用を10,000円助成します

脳血管疾患等の早期発見を目的として頭部MRIを含む脳検診を受けた方に対し、10,000円を上限に助成しています。ただし、健康保険証を使って検診を受けた方や、職場健診で脳検診を受けた場合は助成の対象になりません。

- **申請期限** 12月13日(金)必着 ※郵送可
- **申請の流れ** 脳検診実施医療機関にて各自予約・受診のうえ、健康総務係へ申請してください。
- **費用(参考)** 2万円前後(各医療機関による)

令和6年度対象者(年齢基準：令和7年4月1日)

年齢	生年月日
40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
45歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
55歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
65歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日

※ペースメーカー装着などのMRI検査が受けられない場合があります。

昨年度、脳検診費用助成を受けた方のうち、約4人に1人が、何かしらの異常(脳動脈硬化症や脳動脈瘤、脳梗塞など)が見つかっています。

【毎月開催】健康相談のお知らせ(予約制)

健診結果の見方や検査項目の数値を改善する方法を知りたい、口腔相談をしたい等の健康全般に関することに保健師・管理栄養士・歯科衛生士がアドバイスします。(1回の相談時間は30分～45分)

※歯科衛生士は10月24日(木)、11月26日(火)の①午前9時30分～の枠で1人のみ相談可能



Web予約
受付フォーム▼



日にち	時間	定員
10月3日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～ ③午後1時30分～ ④午後2時30分～	各3人
10月24日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
11月26日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人

「認知症を知り、備える・工夫する」講演会を行います！

- **と き** 11月18日(月)午後2時30分～午後4時(予定)
- **と ころ** 保健福祉センター
- **講演内容** 「認知症を知り、備える・工夫する」～「共に生きる」ということ～認知症当事者による講演・認知症当事者の対談
- **講 師** 当事者による認知症の相談窓口「おれんじドア」
実行委員会代表 丹野智文 さん
- **対 象** 町民の方どなたでも
- **定 員** 80人(定員になり次第、受付終了)
- **参加費** 無料
- **申込方法** 10月7日(月)～11月8日(金)に北部地域包括支援センター(☎767-7677)にお申し込みください。(土・日曜日、祝日を除く)



※講師に質問する時間もあります。ぜひご参加ください。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

【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

「第2次はつらつ健康利府プラン」の健康に関する8つの分野別の取組み

「生活習慣病の発症予防と重症化予防」



～基本目標1「生活習慣病の予防に関する正しい知識を持ち、健康的な生活習慣づくりに取り組みましょう」～

～基本目標2「定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握し、生活習慣病の早期発見および早期改善に努めましょう」～

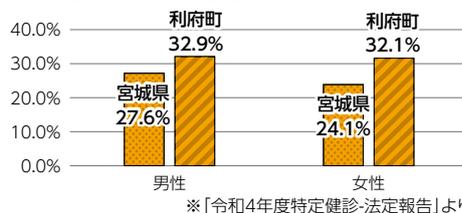
町の特定健診を受診された方(40～74歳男女)の内、3割を超える方が高血圧となっており、宮城県の平均値を大きく上回っています。

高血圧が続くと血管がもろくなり、全身の動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のほか、腎臓の機能低下の原因となります。

【高血圧予防の生活改善ポイント】

収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上の方の割合

特定健診「高血圧」有所見率(40～74歳)



①塩分の多い食事を減らしましょう！

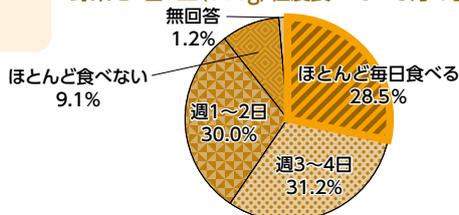
- ・酸味やうま味、香味野菜など食材の風味を活用して、おいしく減塩しましょう
- ・みそ汁は具材を増やして汁の量を減らしましょう
- ・麺類は汁を残しましょう
- ・漬物や練り物、加工食品の食べ過ぎに注意しましょう

塩分摂取量の目安

【健康な人】
男性：7.5g/日 未満
女性：6.5g/日 未満
【高血圧の人】
6.0g/日 未満

令和14年度までに「ほとんど毎日食べる」と回答する方を50%以上とすることを目標としています。

野菜を1日5皿(350g)程度食べている方の割合



②1日に5皿分(350g)の野菜を目標に食べましょう！

- ・野菜には、「カリウム」と呼ばれる栄養素が多く含まれており、摂り過ぎてしまった塩分を体の外へと排泄し、血圧を下げる効果があります。

③運動をしましょう！

- ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。
- ・運動の時間が取れない時は「階段を使う」「掃除や片付けなどの日常生活活動を増やす」など、日頃から体を動かすようにしましょう。

【目標歩数】

20～50歳代：1日8,000歩以上
60歳代以上：1日6,000歩以上

④適正体重を維持しましょう！

- ・BMI(肥満度)を計算してみましょう[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]
例) 体重53kg、身長155cmの場合
体重53kg÷身長1.55m÷身長1.55m=BMI22

BMI22が標準体重で、病気になりにくい体重といわれています。

分類	BMIの範囲
低体重	18.5未満
適正体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

⑤適度な飲酒を心がけましょう

- ・1日のお酒の適量(純アルコール量20g)の目安
例) ビール500ml、日本酒1合、ワイン120ml)

⑥禁煙をしましょう

※禁煙治療に保険が適用される医療機関、禁煙支援薬局について

「宮城県 禁煙チャレンジ」で検索 [宮城県 禁煙チャレンジ](#)

※高血圧やその他の健康に関する個別相談(健康相談P16)をぜひご利用ください。

健康推進課 健康総務係 ☎356-1334



利府町認知症初期集中支援チームについて

●対象 原則40歳以上の町民で、自宅で生活しており、認知症状でお困りの方

医療や介護の専門職で構成される支援チームです。

認知症状のある方(疑い含む)やそのご家族、地域住民、介護支援専門員などからの相談を受け、必要に応じて認知症状のある方のご自宅を訪問し、医療機関の受診や介護サービスの利用に向けた支援などを行います。

※概ね6か月以内を目安に支援します。

※認知症の診断を受けていない方、認知症の治療をしていないまたは中断している方、介護サービスを利用していないまたは中断している方、医療・介護サービスを受けているが、認知症状が強く対応に苦慮している方はまず、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198