

『働き世代の生活習慣病予防のための料理講習会』



生活習慣病を予防するための食生活等のポイントについて、ミニ講話と調理実習を通して食生活改善推進員がお伝えします。

- と き 11月19日(火) 午前10時～正午
- と ころ 保健福祉センター 栄養指導室
- 対 象 町民の方どなたでも※定員24人
- 参 加 費 無料
- メニュー 野菜たっぷりメタボ予防レシピ(主食、主菜、副菜、汁物が揃った食事の調理実習)
- 持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具、自宅で飲んでいるみそ汁の汁少量(塩分測定をします)
- 申込方法 11月11日(月)まで電話、窓口または二次元コードからお申し込みください。
- 主 催 利府町食生活改善推進員協議会



問・健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

ゲートキーパー養成講座を開講します



ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えている人に対し、あなたができることを一緒に考えてみませんか。

1回目 11月27日(水) 「あなたもゲートキーパーになりませんか」 講師：医療法人菅野愛生会 緑ヶ丘病院 副院長 本橋 京子 氏(精神科医)	2回目 12月18日(水) 「悩んでいる人への向き合い方について」 講師：医療法人菅野愛生会 緑ヶ丘病院 鈴木 真理 氏(公認心理師、臨床心理士)
①自死を考えている人の心理とは ②自死に関する危険因子と防御因子について ③ゲートキーパーとは、役割について ④コミュニケーション(傾聴)について ⑤メンタルセルフケアについて	①ゲートキーパーの役割、心構えの振り返り ②知っておきたい、役立つ知識・技術について ③悩んでいる人への実際の対応(事例紹介、ロールプレイ) ④まとめ

- 対 象 町民の方どなたでも
- 定 員 10人(事前予約制で先着順)
- と ころ 保健福祉センター
- 申込方法 11月22日(金)まで電話、窓口または二次元コードからお申し込みください。



※12月18日(水)は、過去にこころのサポーター(ゲートキーパー)養成講座を受講した方を対象としたフォローアップ講座も兼ねて開催します。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

【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)

※歯科衛生士は午前9時30分からの枠で1人のみ相談可能です

Web予約
受付フォーム▼



日にち	時間	定員
11月26日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
12月12日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人

まちかど保健室を開催します

お買い物ついでに、
健康に関する情報を持ち帰りませんか？

- と き 11月10日(日) 午前10時～午後3時
- と ころ イオンモール新利府南館1階 ノースコートエリア
- 内 容 薬剤師および管理栄養士による相談会、血管年齢測定、アルコールパッチテスト、がん予防体験コーナー、野菜クイズなど
※内容は変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。

詳しくは、
町ホームページをご覧ください▶



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

広報りふ RIFU 令和6年11月号

「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

「歯と口腔の健康づくり」

～基本目標1「正しい歯と口腔のケアを身に付けましょう」～

～基本目標2「定期的に歯科検診や専門的ケアを受けて、歯と口腔の健康を保ちましょう」～



歯の健康を保つことは、「食べる」ことだけでなく、「話す」「笑う」などの豊かな人生を送ることへとつながります。一生自分の歯で過ごすためにも、歯の健康づくりに取り組みましょう！

★歯周病は全身の健康と関係しています！



11月8日は「いい歯の日」★

～歯と口腔の健康を保つために～

- ◆かかりつけ歯科医をもち、年1回は歯科検診を受けましょう
- ◆正しい方法で毎食歯みがきをしましょう
- ◆歯周病が全身の健康に影響することを認識しましょう
- ◆健康的な食生活を心がけ、清潔な口腔内を保ちましょう
- ◆治療が必要な時は放置せず、早めに歯科医を受診しましょう
- ◆「60歳で24本以上」「80歳で20本以上」自分の歯を維持できるよう歯の健康を心がけましょう

町では歯周病検診を
令和7年1月31日まで実施しています。
対象者には受診票を送付しました。
※対象者：今年度中に40歳・50歳・
60歳・70歳になる方



★食生活改善推進員おすすめレシピ★

主菜 さば缶ドライカレー



【材料】	【分量(2人分)】	【材料】	【分量(2人分)】
ごはん	380g	カレー粉	大さじ1と1/2
さば水煮缶詰	1缶(200g)	クミンシード	小さじ1/2
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2個(90g)	トマトケチャップ	大さじ2
しょうが(みじん切り)	大さじ1	水	50ml
にんにく(みじん切り)	小さじ1	らっきょうの甘酢漬け	20g
		イタリアンパセリ	少々

【作り方】

- ① Aを耐熱容器に入れ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、カレー粉とクミンシードを振っておく。
- ② ①を鍋に入れ、Bとさば缶詰を缶汁ごと加え、木べらでくずしながら汁気がなくなるまで5～6分煮る。
- ③ 温かいごはんを器に盛り、②のカレーをかけ、らっきょうの甘酢漬けとイタリアンパセリを添える。

1人分の栄養量 エネルギー 523kcal / 食塩相当量 1.3g

【参加無料】坂総合病院 市民公開講座

循環器科医師、介護保険室職員が3つのテーマで講座を行います。

- テーマ1「健康診断結果、あなたはどこをみていますか？」
- テーマ2「心臓病について(高血圧・狭心症・弁膜症・心不全)」
- テーマ3「介護保険のしくみと使い方」

- と き 11月30日(土)午前10時～午前11時30分
- と ころ 塩竈市公民館 大会議室
- 定 員 100人
- 申込方法 電話または二次元コードからお申し込みください。

詳細はこちら▼



申・問 坂総合病院 地域健康課 ☎367-9027

塩釜歯科医師会主催

『歯と健康の集い2024』を開催します

講演会

テーマ1＜口のなかにも「おでき」ができる。＞

お口の中のセルフチェック、お教えします！＞

講師：東北大学病院 歯科顎口腔外科疾患制御グループ
教授 杉浦 剛 氏

テーマ2＜“歯周病は万病の元”＞

お口の病気と全身の病気の意外な関係＞

講師：塩釜歯科医師会会長
おひさまにこにこ歯科医院 院長 佐々木 優 氏

- と き 11月17日(日)午前10時～正午
- と ころ 松島町文化観光交流館(アトレ・る)
- 参 加 費 無料

講演会終了後口腔がん検診を行います 無料



歯科医師による視診等のほか、「口腔内蛍光観察装置」でお口の中に光を当てて、異常がないか観察をします。(所要時間約5分)

- 定 員 20人(要事前申込) [お申し込みはこちら](#)
- 口腔がん検診申込先
松島町健康長寿課 健康づくり班 ☎355-0703



問 一般社団法人塩釜歯科医師会 ☎361-1870

フリースペース「しおり」を開設しました



ひきこもりで悩む方やそのご家族等を対象に、安心して社会ともう一度つながるためのきっかけづくりや相談場所として、フリースペース「しおり」を塩竈市と合同で開設しましたのでお気軽にお越しください。(予約不要)※支援者の方の見学も可能です。

- と き 11月6日(水)、12月18日(水)、令和7年1月22日(水)、2月19日(水)、3月5日(水)
午前10時30分～午後3時(出入り自由)
- と ころ 文化交流センター「リフノス」 2階和室
- 対 象 者 町内に在住のおおむね15歳以上のひきこもりで悩む方とそのご家族

[ひきこもりに関する
ホームページはこちら▶](#)



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

11月11日は「介護の日」です



国では高齢者や障がい者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として「介護の日」を制定しており、町と地域包括支援センターでは、認知症カフェや介護予防講演会、介護者のつどいなど様々な事業を実施しています。介護のことなどでお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

介護予防について～フレイルを予防しましょう～

「フレイル」とは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護となるリスクが高くなった状態のことです。「フレイル」を見逃さず早期に適切な対策をとれば、要介護への移行を防いだり、健康な状態へと回復したりすることが可能です。

★最近こんなことはありませんか？

- ①6か月間で2～3kg以上の体重減少があった
- ②食欲がわかず、食事量が減った
- ③お茶や汁物等でむせることがある
- ④硬いものが食べにくくなった
- ⑤以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ⑥気づくと、1日中誰とも話していない



当てはまる項目が多いほど
「フレイル」のリスクが
高まっている可能性があります。



フレイルを予防し、健康寿命を延ばす大切な要素は「栄養」「運動」「社会参加」の3つです。
まずは自分に不足しがちな要素から強化していきましょう。

～おしゃべりは元気のくすり！～

社会とのつながりを失った状態をソーシャルフレイルといい、フレイルの入り口となります。まずは身近なつながりを大切にして、社会との接点をなくさないようにしましょう。外出し、人と会い、会話をするように心がけましょう。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198