

7月は

「愛の血液助け合い運動月間」

です



あなたが献血をしたことで救える命がたくさんあります。献血はいつでも誰かを救えるボランティアです。皆様のご協力をお待ちしています。

健康ガイド

乳がん検診が始まります



実施
期間

7月1日(月)～11月30日(土)

- 対象者 40歳以上の偶数年齢の女性の方で、
ほかで受診していない方
(年齢基準日：令和7年3月31日)
- 検診料金 2,500円
- 検査方法 マンモグラフィ(乳房エックス線)撮影
- 検診場所 指定医療機関(個別検診)

申し込みをされている方には、6月に受診券を郵送しています。これから受診を希望する方は、お問い合わせください。

【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等の健康全般に関する質問・疑問に、保健師・管理栄養士がアドバイスします。(1回の相談時間は30分～45分)

とき	定員	こちらから 予約できます▼
7月25日(木) 午前 9時30分～ 8月28日(水) 午前10時30分～	各4人	

熱中症対策を実施します



①熱中症特別警戒アラートが発表された場合、行政防災無線とSNSでお知らせします。

②クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を開放します。
熱中症特別警戒アラートが発表された場合、下記の施設をクーリングシェルターとして開放します。
(クーリングシェルターのマークが目印)



クーリングシェルターの場所

町民交流館(ペア・パル利府)、
文化交流センター「リフノス」

詳しくは「利府町 クーリングシェルター」で検索

利府町 クーリングシェルター



③熱中症予防休憩所「涼み処」を設置します。

町と共に熱中症対策に取り組んでいただける町内の事業所にご協力いただき、町民の皆さまが無料で涼める休憩所を設置します。
併せて「涼み処」にご参加いただける町内の事業所を募集します。

「涼み処」の場所

イオンモール新利府南館・北館

詳しくは「利府町 熱中症予防休憩所「涼み処」」で検索

利府町 熱中症予防休憩所「涼み処」



「こころの体温計」でこころの健康度を チェックしてみませんか



「こころの体温計」では、スマートフォンまたはパソコン等を使って、簡単にストレス度や気分の落ち込み度等が分かりますので、「こころのケア」にお役立てください。

【ご利用方法】

二次元コードをスマートフォンなどで読み取るか、「利府町 こころの体温計」と検索してご利用いただけます。

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

「第2次はつらつ健康利府プラン」8つの取組分野

「アルコール対策」～基本目標「飲酒の健康への影響を理解し、適切な飲酒量を守りましょう」～

お酒の健康への影響を知っていますか？

- 多量飲酒は、循環器疾患やがんなど多くの生活習慣病のリスクを高めます
- 妊娠中の飲酒は、胎児性アルコール症候群や胎児の発育障害の原因となります
- 授乳中の飲酒は、母乳を通じ、乳児の健康や発育に悪影響を及ぼす可能性があります

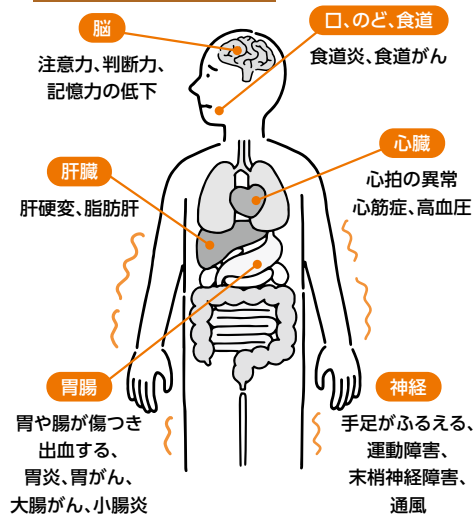
～お酒を飲むなら『節度ある適度な飲酒』で～

わが国の男性を対象とした研究や欧米人を対象とした研究を集積した結果、1日当たりアルコール量が増加するに従い、死亡率が上昇することが示されています。

通常のアルコール代謝を有する日本人の『節度ある適度な飲酒』は、『純アルコールに換算して1日約20g程度』です。適正な量で健康的に楽しみましょう。



アルコールがもたらす病気



高齢者や女性、飲めない方はさらに少量で！

純アルコール約20gに相当する目安量



ビール
中瓶1本
(500ml)



焼酎(35度)
0.6合
(180ml)



清酒
1合
(180ml)



ワイン
1杯
(120ml)



ウイスキー・ブランデー
ダブル
(60ml)

※20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。妊娠中と授乳期の飲酒はやめましょう。

フレイル予防で若返り教室

いつまでも元気な体でいるために、認知症予防や、ウォーキングなどの運動や食事、お口のケア等に関する取組みについて楽しく学ぶことができる、フレイル予防を目的とした教室です。

【フレイルとは】…「加齢により心身が衰えた状態」のことです。早期の対策で健常な状態に戻る可能性があります。

と き 8月8日(木) 8月29日(木) 9月5日(木) 9月19日(木)

10月3日(木) 10月17日(木) 10月31日(木) 11月7日(木) 11月21日(木) 12月5日(木)

午前10時～午前11時30分

※全10回1コース予約制(原則全回参加可能な方を募集します。特定の回だけの参加はできません。)

と ころ 保健福祉センター

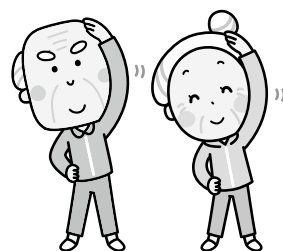
対 象 町内にお住まいの65歳以上の方(先着20名)

費 用 無料

申込方法 7月8日(月)～22日(月)の期間中に、電話または直接お申し込みください。

※受付時間午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日除く)

持 ち 物 水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具、メガネ(必要な方)



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

【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