

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

「休養とこころの健康づくり」～基本目標「十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合っところの健康を保とう」～

●その不調、ストレスのせいかも？

【心理的側面】

・イライラ感
・不安感・緊張感
・意欲や集中力の低下 など

【身体的側面】

・首や肩のこり・頭痛・下痢、便秘
・めまい・だるさ、疲れやすい
・眠れない など

【行動的側面】

・飲酒量やたばこが増える
・作業効率の低下・ミスが増える
・遅刻や早退が増える など

●ストレスと上手につきあうポイント

♪笑いのすすめ

笑いは自律神経のバランスを整えたり、ガン細胞を攻撃する細胞が活性化し、免疫を正常化させる効果もあります。

♪仕事に関係のない趣味を持つ

仕事に関係のない趣味を持つことは気分転換になり、ストレス解消につながります。

♪適度に運動する

適度な運動をすることで、満足感や解放感、リフレッシュ効果が得られ、身体的、精神的ストレスを解消するのに役立ちます。手軽にできて自分が好きな運動を楽しめる環境で行いましょう。

悩みや心配事は一人で抱え込まず、
あなたの声を聴かせてください

●相談先

【保健福祉センター内】

○こころの健康・ひきこもりに関する相談 ……健康推進課 健康総務係 ☎356-1334
○妊娠・出産・育児に関する相談 ……健康推進課 子ども家庭センター ☎356-6711

【役場内】

○介護に関する相談 ……地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198
○経済的な生活全般に関する相談 ……地域福祉課 福祉総務係 ☎767-2148
○労働・事業者の資金繰り、消費者相談 ……商工観光課 商工係 ☎767-2120

SNS相談



相談先に迷ったら…

まずは健康推進課にご相談ください!

健康推進課(保健福祉センター内) ☎356-1334(平日 午前8時30分～午後5時15分)
✉kenkou@rifu-cho.com

介護予防について～認知症を予防しましょう!～

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。認知症は、早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善し、場合によっては治ることもあります。

1年前に比べて、こんな実感はありますか?

・物覚えが悪くなった ・集中力がなくなった ・段取りが悪くなった ※左記の症状が顕著な場合、医師に相談してみましょう。

●認知症予防のための生活ポイント

1.人に頼らない生活を

お金の管理や身のまわりのことは自分でやるようにしましょう。

2.人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。

3.短い昼寝と運動を

短い昼寝(午後1時～3時の間で30分程度)と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくします。

4.魚を食べる生活を

青魚に含まれる成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。

5.野菜や果物をたっぷりと

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があると言われています。

6.趣味をもとう

常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。

認知症あんしんガイドブック ～ケアパス～を設置しています

ケアパスとは、認知症になっても安心して暮らしていけるように、認知症に関する相談窓口や病院などをまとめたものです。地域福祉課や総合案内、保健福祉センター、地域包括支援センター、リフノス等に設置していますので、ぜひ手に取ってご覧ください。町のホームページにも掲載されていますので、参考にご覧ください。

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

救急医療情報キットをご存知ですか？



町では高齢者や障がい者などの安全・安心を確保することを目的に「緊急連絡先」「かかりつけ医」「持病」「服薬情報」などの情報を記入した用紙を入れるキット(容器)を配布しています。万が一の時に救急隊等の迅速な救命活動につながる事が可能となります。詳しくは各地域包括支援センターか長生き支援係へお問い合わせください。

- 対象 町内在住の65歳以上の一人、二人暮らしの高齢者世帯または、避難行動要支援者台帳に登録されている方がいる世帯

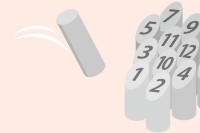
モルックを貸出します

町民の皆さまがお気軽にモルックを楽しんでいただけるように、無料でモルックの貸出を行っています。老若男女問わず楽しめるスポーツですので、ぜひこの機会に体験してみたいかたがでしょうか？

- 借用方法 保健福祉センターに電話もしくは窓口でお問い合わせください。

貸出用具

- モルック……………1本
- スキットル……………12本
- 点数板(磁石4個付き)……………1枚
- モルックガイドブック……………1冊



問 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

新型コロナワクチンの接種について

最新情報は町ホームページをご覧ください。



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回行っています。また、5歳から11歳までの方への小児用ワクチン、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。詳しくはホームページ等をご確認ください。

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。

また、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くか、直接窓口までお越しください。

新型コロナワクチンの全額公費による接種は、令和5年度末(令和6年3月31日)で終了します。

●令和6年度以降の新型コロナワクチン接種について

新型コロナウイルス感染症のまん延予防上、緊急の必要があると認められる状況にはないと考えられるため、特例臨時接種を令和5年度末(令和6年3月31日)で終了する予定です。

令和6年度以降は、新型コロナウイルス感染症を予防接種法上のB類疾病に位置づけ、定期接種として実施する方針が示されました。

なお、令和6年度以降のワクチン接種について、現時点での情報は右表のとおりです。

目的	個人の重症化予防により、重症者を減らすことを目的として実施します。
対象者	①65歳以上の高齢者②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器機能に障がいがある方またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある方 ※①②以外の方であっても、任意接種として接種を受けられます。
接種時期	毎年秋から冬に1回
使用ワクチン	流行主流のウイルスやワクチンの有効性に関する科学的知見を踏まえて、ワクチンのウイルス株を選択し、当面の間、毎年見直します。
費用負担	対象となる方は一部公費負担(金額は未定)がある見込みです。任意接種の方は全額自己負担となります。

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

中央地域包括支援センターの場所が変わります！

3月1日(金)から

- 場 所 利府町中央3丁目5-1
 - 電 話 022-353-7322(番号変わらず)
 - 相談受付 月曜日から金曜日
午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
- ※事務所前に2台駐車できます。



1階に中央包括があります！

しらかし台・花園・青山・青葉台・皆の丘にお住まいの方は、北部包括にご相談ください ☎767-7677