

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

「身体活動・運動の推進」～基本目標「自分にあった運動を習慣化しよう」～

町では、以下の目標項目を設定し、身体活動・運動の取り組みを推進しています。

- ①意識的に運動を心がけている人の増加 ②運動習慣化(運動習慣者の増加) ③何らかの地域活動に参加している人の増加

「+10(プラステン)」とは、日常生活の中で、今より10分多くからだを動かし、運動習慣を身につけるための合言葉です。普段からからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム(※)、うつ、認知症のリスクを下げるすることができます。今よりも10分多く、からだを動かしましょう♪

※ロコモティブシンドローム=骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒や骨折をしやすくなることで、介護が必要となる危険性が高い状態をさします。

日常生活で+10

- ◆テレビをみながら脚上げ
- ◆掃除で体をしっかり動かす
- ◆近場の店舗には車を使用せず歩く



仕事で+10

- ◆エスカレーターやエレベーターではなく階段を利用
- ◆歩く時は歩幅を広く、早く歩く



休日も+10

- ◆公園や運動施設を利用する
- ◆テレビを見ながらストレッチをする
- ◆出かけた時は遠くの駐車場に停めて歩く



★運動は自分の体調に合わせ、継続して行いましょう!(運動制限がある方は、主治医に相談しましょう。)

多こうあと
15分

『歩くこともおすすめ♪』

宮城県では、全国に比べて1日当たりの平均歩数が少ないため、『歩こう!あと15分(1,500歩)』を進めています。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

敬老祝金贈呈額を改正します

町では、毎年9月1日現在で77歳、88歳、95歳の方と、100歳の誕生日を迎えられた方に対し、敬老祝金の贈呈を行っておりますが、近年の高齢者の平均寿命の伸びや県内市町村の支給状況を勘案し、社会情勢に即した事業とするとともに、今後の高齢者の福祉施策の充実を図るために、令和6年4月1日から支給要件および祝金額を下記のとおり改正します。

対象年齢	支給要件(改正前)	支給額	支給要件(改正後)	支給額
77歳	居住年数5年以上	10,000円	居住年数10年以上	10,000円
88歳	居住年数5年以上	20,000円	居住年数10年以上	20,000円
95歳	居住年数5年以上	50,000円	廃止	
100歳	居住年数10年以上20年未満	100,000円	廃止	
	居住年数20年以上	300,000円	居住年数20年以上	200,000円



高齢者の居場所づくり活動支援事業補助金をご活用ください

地域の65歳以上の高齢者同士の交流や介護予防活動などを実施している団体に対し、補助金を交付しています。新たに団体を立ち上げる際や既存の団体で新たに高齢者を対象とした居場所づくり活動を予定している場合は、ぜひご活用ください。補助対象要件などにつきましてはお問い合わせください。

対象内容	補助上限額
備品購入費	50,000円(年間活動日数が4日以上)の団体 ※4年に1回に限り申請できます
運営費	50,000円(2,000円×年間活動日数(25日まで))
講師謝金	14,000円(年間活動日数が7日以上)の団体または7,000円(年間活動日数が3日以上7日未満)の団体



問 健康推進課 長生き支援係 ☎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

介護予防について ~うつ症状に早めに気づきましょう!~



老化や病気による身体的変化、退職、親しい人との別れなど、年をとるとうつにかかる要因が多くあります。うつになってしまうと、今まで楽しめたことも楽しめなくなり、閉じこもりを招きます。閉じこもりが続くと衰弱し、筋力の低下から歩くことが困難になり、寝たきりへと進むケースも少なくありません。うつ症状に早めに気づいて専門医などに相談することが大切です。

こんなサインはありませんか?

1. 無口で、ぼーっとしている時間が増えた
 2. 食欲がなくなっている
 3. これまで楽しんでいた趣味などをやらなくなった
 4. 体の不調(頭痛、めまい、便秘など)をしばしば訴える
 5. 「死にたい」と口にするがある
- ※もしも上記のような様子が見られた時は、うつ病の疑いがあります。医師など専門家への相談を考えましょう。

自分でできる、うつ病予防のヒント

- ①1日3回しっかり食べる…食事の時間を規則正しくし、できれば家族や友人とともに食卓を囲みましょう。
- ②ゆとりある生活を…自分にも他人にも完璧を求めず、物事に優先順位をつけ、ひとつひとつ片付けましょう。
- ③外に出る機会を増やす…会話や趣味を楽しめる仲間を持ち、太陽の光を浴びましょう
- ④限界になる前に休養をとる…疲れた時はしっかり休養をとり、休養時は体も心もリラックスできるように工夫しましょう。
- ⑤趣味や運動を楽しむ…自分が「やりたい」と思うことをし、何かを「するべき」と無理はしないようにしましょう。
- ⑥たくさん笑う…ストレス解消、リラックス効果があり、自律神経のバランス改善、免疫力の向上につながります。
- ⑦質のよい睡眠をとる…日中に眠くならず元気に活動できれば、たとえ短い睡眠時間でも質のよい睡眠をとっている証拠です。
- ⑧つらい気持ちをゆっくり話してみる…口に出して話すことが解決への第一歩になります。身近な人や専門家にゆっくり少しずつ相談してみよう。



うつ病の予防には、日々のストレス解消や十分な休養が不可欠です。ときには肩の力をぬいて、心身ともにリラックスしましょう。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

新型コロナワクチンの全額公費による接種は 令和6年3月31日で終了します



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、初回接種も引き続き実施しています。詳しくはホームページや予約サイトをご確認ください。

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接種予約サイトによる受付は、令和6年3月28日で終了し、
利府町新型コロナワクチン接種コールセンターは、令和6年3月29日をもって営業を終了します。

●令和6年度以降の 新型コロナワクチン接種について

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。

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

青葉台デイサービスセンターの廃止について

平成8年1月の保健福祉センター開所時から運営している青葉台デイサービスセンターにつきましては、町内を含めた近辺の民設民営による老人デイサービスセンターの増加に伴うサービス状況の充実や開所から約28年が経過した保健福祉センター内設備の老朽化等の状況を勘案し、令和6年3月31日をもちまして廃止する運びとなりました。

青葉台デイサービスの退去後のスペースにつきましては、高齢者の生きがいづくりや健康づくりの一助となるような高齢者福祉事業の充実を目指し、老人福祉センターの活性化を図れるような利活用を検討してまいります。

問 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334