

## 住民健康診断が始まります



と き

6月18日(火)～7月13日(土)  
8月22日(木)～24日(土)

### 【健(検)診の種類】

特定健康診査、若年の健康診査、後期高齢者の健康診査、結核・肺がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検査<sup>(※)</sup>、骨密度検診、大腸がん検診<sup>(※)</sup>当日会場でお申し込みください。

- 申し込みをされている方には、6月上旬に「受診票」を郵送します。これから申し込みを希望する方は、お問い合わせください。
- 「利府町国民健康保険」に加入している40～74歳の方全員に「特定健康診査受診票」を郵送します。利府町国民健康保険以外の健康保険に加入している方(被扶養者の方も含む)は、職場等から届く特定健康診査の案内をご確認ください。
- 受付時間および会場は、お手元に届く受診票や町ホームページでご確認ください。



## 【毎月開催】健康相談のお知らせ(予約制)

生活習慣病予防等の食生活や口腔チェック、ブラッシング指導などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などの専門のスタッフが個別にアドバイスします。(1回の相談時間は30分～45分)

※電話、窓口、または二次元コードからご予約ください。

日にち	時間	定員
6月20日(木)	午前 9時30分～ 午前10時30分～	各4名
7月25日(木)	午前 9時30分～ 午前10時30分～	

こちらから  
予約できます▼



## 「第2次はつらつ健康利府プラン」8つの取組分野

「食育の推進」～基本目標1「食を楽しみ、食への感謝のこころを育みましょう」～  
～基本目標2「地産地消や食文化を大切に、次世代へ伝えましょう」～

「孤食」や「個食」という言葉を聞いたことがありますか?

【孤食】：一人で食事を食べること

【個食】：同じ食卓を囲んでいても、家族が別々のものを食べること

近年、「核家族化」やライフスタイルの多様化により、家族がそろって食事をする「団らん」の機会が減り、食生活も多様化しています。

このことから、食事を家族や仲間と共に食べる「共食」が注目されています。共食のメリットとして『**会話やコミュニケーションが増加すること**』『**食事が美味しく感じられ、楽しく感じられること**』があげられます。



第2次はつらつ健康利府プラン「食育の推進」 目標項目(抜粋)	令和4年度 ベースライン	令和14年度 目標値
「家族と一緒に食事をする(共食)人の増加」(3歳児)	76.8%	100%

美味しい食事を  
家族・仲間と囲み、  
食を楽しみましょう!

## 6月は「食育月間」です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。



食育の推進



「第2次はつらつ健康利府プラン」8つの取組分野

「**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」～

「**歯を見せて 笑える今を 未来にも**」6月4日～10日は歯と口の健康週間です



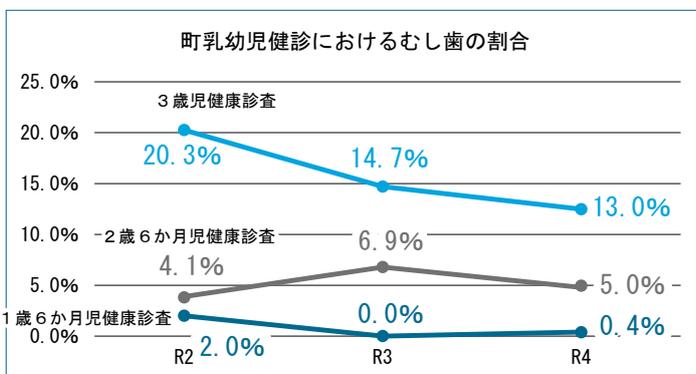
歯の病気の予防や、歯の健康を保つために歯と口の口腔ケアを行いましょ。

- かかりつけ歯科医をもち、年に1回は歯科検診を受けましょ。
- 毎食後、歯みがきをしましょ。(歯間ブラシや、デンタルフロスなどのケアアイテムも使いましょ)
- 食べ物をよく噛んで食べましょ。

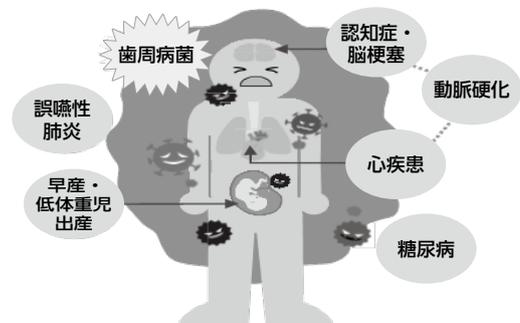


※町の3歳児健康診査を受診した方の約7.6人に1人がむし歯を保有しています。幼い頃から『毎日の歯みがきの習慣』や『正しい食生活』を身につけることができるよう、家族みんなでむし歯予防に取り組みましょ。

歯の健康を守ることは、自身の健康を守ることに繋がります!



口の中の歯周病菌は血流によって全身に回る危険があります!



フレイル予防のための筋力トレーニング教室

トレーニングマシンを使用した筋力トレーニングの方法を学び、運動習慣を身につけ健康長寿につなげます。トレーニングマシンを初めて使用する方でも楽しく参加できます。教室の最初と最後には体力測定も行います。

と き 7月9日(火) 7月23日(火) 8月6日(火) 8月20日(火)

9月3日(火) 9月17日(火) 10月1日(火) 10月15日(火)

午前10時～11時30分

※全8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 屋内温水プール(エアロビクススタジオ・マシンジム)

対 象 町内に住所を有する、運動制限のない65歳以上の方で昨年度の筋力トレーニング教室に参加していない方

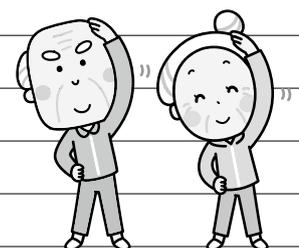
定 員 16名※先着順

費 用 無料

申込方法 6月7日(金)～21日(金)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・日曜日を除く)

持ち物等 水分補給用の飲み物、室内用運動靴、汗拭き用タオル



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