

【毎月開催】健康相談のお知らせ(予約制)

健康全般、歯科口腔に関することに
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：30分～45分
※歯科衛生士への相談は①の枠1人のみ



日にち	時間	定員
3月25日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

3月31日まで! 無料クーポン券による
成人男性の風しん抗体検査・予防接種



無料クーポン券は令和6年
12月に対象となる方へ郵送
しています。

最新の実施医療機関等は
こちら



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

令和7年度各種健(検)診の申込受付中

第2次期限…3月28日(金)



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」の健康に関する8つの分野別の取組み

「身体活動・運動の推進」～基本目標1「日ごろから意識的に身体を動かしましょう」～
～基本目標2「自分に合った運動習慣を持ちましょう」～

★座りっぱなしをやめて^{プラス・テン}+10で元気に! 健康に!

ふだんから元気に体を動かし、座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないようにすることで、脳卒中、心臓病、糖尿病、がん、ロコモ(※)、うつなどの病気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、体を動かしましょう!

※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。

毎日^{プラス・テン}をアクティブに暮らすためにこうすれば+10

生活活動で+10

- ◆自転車・徒歩で通勤する
- ◆階段を使う、こまめに動く
- ◆掃除や洗濯などの家事を積極的にする
- ◆ボランティア活動をする



運動で+10

- ◆ラジオ体操や散歩をする
- ◆テレビを見ながら筋トレをする
- ◆運動施設に通ってみる
- ◆スポーツのサークル活動をする



座りっぱなし予防のために+10

- ◆テレビの合間に立ち上がり、からだを動かす
- ◆スマホ、ゲームは控えめにする
- ◆デスクワークの時間に、例えば30分ごとに座りっぱなしをブレイク(中断)する



★運動は自分の体調に合わせ、無理をしないでいきましょう!(病気や痛みのある場合は、主治医に相談しましょう)

まず始めは「歩くことがおすすめ♪」

町では、20～50歳代の方で「1日8,000歩以上」・60歳以上の方で「1日6,000歩以上」歩く方の増加を目指しています。

県内市町村の
ウォーキングマップ一覧(宮城県)



健康増進ミニアプリ「みやぎ健康ウォーク」(宮城県)
市区町村等のランキング機能もある、楽しみながら
歩くことができるアプリです。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

介護予防について～体を動かす習慣をつけて、身体機能を維持しましょう！～

適度に運動をすることは、心肺機能を高めたり、筋肉や関節・骨などの機能を維持したりするのに役立ち、フレイル予防に欠かすことができません。

日ごろから意識して体を動かす習慣をつけるようにしましょう。



★効果的な身体活動のポイント

1. 毎日できるだけ歩く

…ウォーキングは、心肺機能を向上させ、筋力を維持させるのに効果的です。

2. 筋力トレーニングを行う

…足腰の筋力が低下すると転倒や骨折のリスクが高まり、「要介護状態」となる原因に。1日少しの時間でもいいので、自分の体調にあわせながら、筋力トレーニングを行いましょ。

※町ホームページでは、高齢者向け筋力トレーニング「利府レッシュ体操」を紹介していますので、興味のある方はぜひご覧ください。

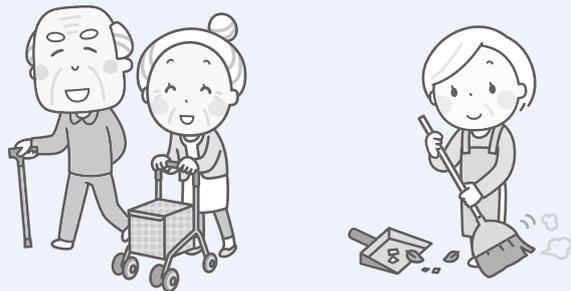
3. ふだんの生活の中で、体を動かす習慣をつける

…家事をしながら、テレビを見ながら、歯をみがきながらでも、体を動かすことは可能です。大切なのは、毎日の生活に運動を取り入れる習慣づくりをすることです。

★日常生活の中で体を動かすことを意識しましょう

体を動かす機会や環境は、身のまわりに意外とたくさんあるものです。下記の例を参考にして、活動時間を増やす努力をしてみましょう。

- ・いつもより少し速く歩く
- ・エスカレーターやエレベーターではなく階段を利用する
- ・遠くのスーパーへ歩いて買い物に行く
- ・掃除や洗濯で意識的に体を動かす
- ・ガーデニングを楽しむ
- ・犬の散歩をする
- ・子どもや孫と遊ぶ
- ・お風呂の中でストレッチをする



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

被用者保険被扶養者等の特定健康診査について

被用者保険（協会けんぽ、健康組合、共済組合）の被扶養者の方および国保組合（医師国保組合を除く）の被保険者の方は、住民健診と同じ日時、会場で受診することができます。事前に**加入する医療保険者に確認のうえ**、各医療保険者が発行する「受診券」と「マイナ保険証または資格確認書」および各医療保険者が定める「一部負担金」を持参し、健診会場にお越しください。

なお、健診日までに受診券が手元に届かない場合も、**加入する医療保険者にお問い合わせ**ください。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

3月は自殺対策強化月間です

自死の多くは「追い込まれた末の死」といわれています。もし、あなたが悩みや不安を抱えて困っているときは、一人で抱え込まずに相談してみませんか？

ご家族や友人など身近で大切な人の様子が、少しでも「いつもと違うな？」と感じたら、声をかけ、話に耳を傾けましょう。一人ひとりの気づきと声かけが大切な命を守ります。

SNS相談は
こちら
(厚生労働省)



こころの健康問題
等の相談先
(町ホームページ)



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334