

【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

Web予約
受付フォーム▼



日にち	時間	定員
1月30日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
2月26日(水)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

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

まだ抗体検査を受けていない方へ12月に無料クーポン券を郵送しました。

●対象者 過去に風しんの定期接種の機会がなかった、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性

同封した実施医療機関一覧が更新されていますので、最新の情報はこちらからご確認ください。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

令和7年度各種健(検)診の申込受付開始

第1次期限…2月14日(金) 第2次期限…3月28日(金)

令和7年1月中旬に申込書の発送を予定しています。お手元に届くまでお待ちください。



令和7年度の各種健(検)診についてはこちら



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

介護予防について～お口の健康を保ちましょう～



年齢とともに、口腔機能(食べる・話す・表情をつくるなどの働き)が低下した状態を「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルになると噛む力が衰えて十分な栄養を摂取できなくなったり、誤嚥性肺炎や、歯周病を原因としたさまざまな病気を引き起こしたりしてしまいます。口腔機能を向上させることは、全身の健康の維持、介護予防につながります。

★オーラルフレイルを防ぐために

- ・毎食後、きちんと歯みがき・うがいをしましょう。義歯(入れ歯)は毎日はずして手入れしましょう。
- ・歯と歯の間の歯垢を除去するために、デンタルフロスや歯間ブラシなどの補助グッズを活用しましょう。
- ・食事の前にお口の体操をして、食べる能力、飲み込む能力を高めましょう。

「ば・た・か・ら」をお口や舌を大きく動かしながら大きく発声すると、唇や舌が効果的に鍛えられます。

- ・柔らかいものばかり食べるのではなく、噛みごたえのある食品をとり、よく噛んで食べるようにしましょう。

※噛みごたえのある食品…ナッツ類、ごぼう、たくあん、りんご、せんべい、いか、タコ、キャベツ、れんこん、にんじん、切り干し大根など



★お口を動かすこんな習慣もおすすめです

- ・お風呂やカラオケ、地域の合唱団などで歌を楽しみましょう。
歌うことがお口の運動となり、自然とお口まわりの筋肉が鍛えられます。
- ・声を出して本や新聞を読みましょう。
はっきり発音すると唇や舌がよく動くので、継続して行うことで口腔機能の改善につながります。



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

「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

「生活習慣病の発症予防と重症化予防」

～基本目標1「生活習慣病の予防に関する正しい知識を持ち、健康的な生活習慣づくりに取り組みましょう」～

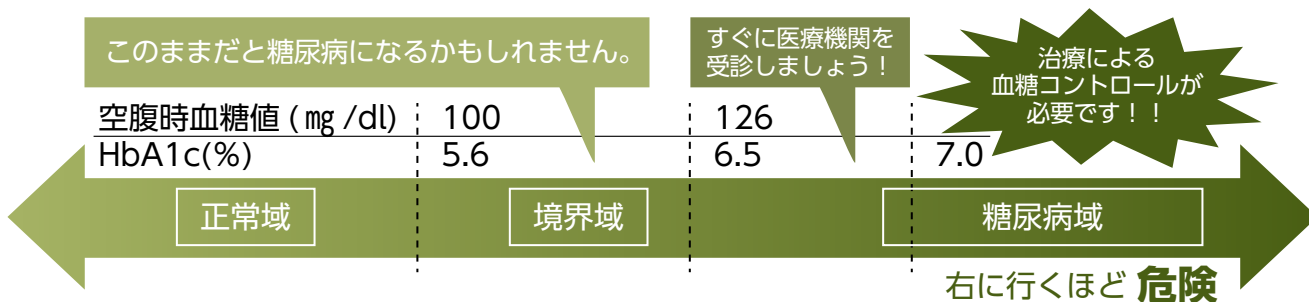
～基本目標2「定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握し、
生活習慣病の早期発見及び早期改善に努めましょう」～



高血糖を予防しましょう!!

血液中のブドウ糖が増えすぎる状態を「高血糖」といい、高血糖が慢性的に続くと血管にダメージを与え、糖尿病を引き起こし、やがて神経障害(足のしびれや壊疽(えそ))や腎不全、脳卒中、心筋梗塞の発症や失明の危険性が高くなります。定期的に健診を受け、空腹時血糖値やHbA1c※の数値を確認しましょう。

※HbA1c：過去1～2か月の血糖値の平均を反映した数値です。



★高血糖予防のポイント

☐ 野菜から先に食べましょう

⇒血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

☐ よく噛んでゆっくり食べましょう

⇒食べ過ぎを防ぐことができます。

☐ お酒を飲み過ぎないようにしましょう

⇒量はほどほどに、週2日の休肝日を設けましょう。

☐ 積極的に体を動かす

⇒運動は血糖値を下げるだけでなく、続けることで血糖値が上がりにくい体づくりも期待できます。

☐ 体重を測る習慣をつける

⇒高血糖の最大の要因は肥満です。日々体重の増減を把握し、増加予防につなげましょう。

1年に1度は健康診断を受診して、健康状態を把握し、
結果に応じて生活習慣の改善に努めましょう



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

「誰かの明日を考える。はたちの献血」

1月1日(水)から2月28日(金)まで
全国一斉に「はたちの献血」キャンペーンを実施します!

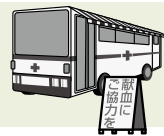
少子高齢化の影響により、10～30代の若年層の献血者数は、この10年間で約31%程度も減少しています。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、若い世代の皆さまの献血へのご理解とご協力が不可欠です。献血は身近でできる大きな社会貢献です。若者の皆さま、献血にご協力をお願いします。

【お近くの献血ルームはこちら】

●献血ルームアエル20(アエル20階) ☎022-711-2090

●杜の都献血ルームAOBA(仙台三越店向かい TICビル6階) ☎022-738-9101

献血車が
やってきます。



と き 1月14日(火)

と ころ 町民交流館(ペア・パル利府)

受付時間 ①午前10時～午前11時45分

②午後1時～午後4時30分

献血種類 400ml献血

所要時間 受付から終了まで約40分

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334