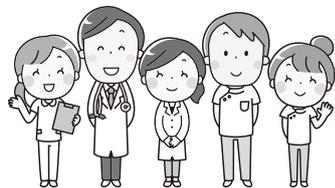


【毎月開催】 健康相談のお知らせ（予約制）

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)



予約受付▼



日にち	時間	定員
10月9日(木) ※	①午前9時30分～ ②午前10時30分～ ③午後1時30分～ ④午後2時30分～	各3人
10月23日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
11月12日(水)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

※歯科衛生士への相談はありません。

高齢者インフルエンザワクチン接種・新型コロナウイルスワクチン接種について

	高齢者インフルエンザワクチン接種	新型コロナウイルスワクチン接種
対象者	①接種日時時点で65歳以上の方 ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害がある方(身体障害者手帳1級相当)	
接種回数	年1回	
接種期間	10月1日(水)～令和8年1月31日(土)	10月1日(水)～令和8年3月31日(火)
個人負担	2,000円	8,000円

※生活保護受給者の方の個人負担は無料です。

※②の対象者の方は、健康総務係までお問い合わせください。

【予診票について】

- 令和8年1月31日までに65歳以上になる方全員に、高齢者インフルエンザワクチン接種と新型コロナウイルスワクチン接種の予診票2種類を郵送します。(発送時期9月中旬頃)
- 令和8年2月1日から同年3月31日までに65歳以上になる方には、新型コロナウイルスワクチン接種の予診票のみ郵送します。(発送時期1月下旬頃)



☎ 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

広告枠

Create a more Beautiful Life.

Rifレックス

持続可能なサービス・インフラで
笑顔あふれる地域社会を創造する



株式会社 利府衛生

一般廃棄物処理・産業廃棄物収集運搬
し尿処理・浄化槽維持管理・清掃業務

〒981-0111 利府町加瀬字東後山19-1

TEL 022-356-2424 FAX 022-356-5066

【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

『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、心筋梗塞の発生、失明の危険性が高くなります。高血糖になっても症状が見られない場合がありますので、定期的に健診を受けて、**空腹時血糖**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。
- 禁煙をしましょう
⇒喫煙は糖尿病のリスクを高めます。



- 積極的に体を動かしましょう
⇒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されます。
- 体重を測る習慣をつけましょう
⇒肥満は高血糖の最大の要因です。日々体重を把握し、増加予防につなげましょう。
- ストレスを溜めこまないようにしましょう
⇒ストレスは血糖を上昇させます。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

広告枠

地域の「交通安全教育センター」



宮城県公安委員会指定
利府自動車学校

高校生の「免許応援キャンペーン」実施中!

〒981-0103 利府町森郷一里塚1
TEL 022-356-4191 FAX 022-356-5837



いのち
石に寿を
有限会社 **亀屋石材**

墓石・墓地・記念碑・石の事、亀屋石材にお気軽にご相談ください。

TEL 022-396-0315 FAX 022-396-0316
宮城郡利府町神谷沢字塚本72-1 (展示場)

遺言書や相続、農地転用のお手続き
ご相談ください。



遺産分割協議書作成/農地転用許可申請
会社設立・社内規定等作成/建設業許可申請 など

千葉昭雄行政書士事務所

宮城県行政書士会会員 登録番号25063133

〒981-0104 利府町中央一丁目13-3
TEL 022-356-7061 MOBILE 090-1495-5748

街と人、ともに育む

山幸建設
SANKOU

〒981-0103 利府町森郷字新椎の木前70番地3
TEL 022-356-5606 FAX 022-356-5278