



【毎月開催】 健康相談のお知らせ（予約制）

健診結果の見方や検査項目の数値を改善する方法を知りたい、口腔相談をしたい等の健康全般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回の相談時間は30分～45分）

Web予約受付
フォーム▼



日にち	時間	定員
12月18日（木）	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
令和8年 1月22日（木）	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

※歯科衛生士は9時30分～の枠で1名のみ相談可能です

「こころの体温計」でこころの健康度をチェックしてみませんか

「こころの体温計」では、スマートフォンまたはパソコン等を使って、気軽にストレス度や気分の落ち込み度などがチェックできますので、「こころのケア」にお役立てください。

【ご利用方法】

二次元コードをスマートフォンまたは携帯電話等で読み取るか、「利府町 こころの体温計」と検索
※利用料は無料ですが、通信料は自己負担となります。



「第2次はっぴ健康利府プラン」の健康に関する8つの分野別の取組み「栄養・食生活」

～基本目標1「栄養バランスのとれた食生活で適正体重を維持しましょう」～

～基本目標2「栄養・食生活に関する知識を高め、健康的な食生活を身に付けましょう」～

～見直そう！年末年始の食生活～

12月は、クリスマスや忘年会、新年会など楽しいイベントが多く、ついつい食べすぎてしまうことはありませんか？誘惑の多いこの時期に、改めて食生活を見直してみましょう！

★年末年始の食生活のポイント

- ☐ 1日3食、定期的に食事をとりましょう。
- ☐ よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ☐ 腹八分目を心がけましょう。
- ☐ 「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえて、バランスよく食事をとりましょう。
- ☐ お酒は適量範囲内でゆっくり飲みましょう。

（例：ビール500ml、日本酒1合弱、ワイン120mlのうち、いずれか1つが1日の適量です）

おせちには、塩分や糖分が
たくさん使われています。
食べすぎ注意！



毎日体重を測ることで
体重の変動に気付き、
体重増加を防ぎます。



できるだけ身体を
動かすようにしましょう。
まずはストレッチから！

「食べすぎ」「飲みすぎ」「ながら食べ」「ダラダラ食べ」に気を付けて年末年始を過ごしましょう！

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

広告枠

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

地域の「交通安全教育センター」

RIFU
DRIVING SCHOOL

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

【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

利府町高齢者セカンドライフ応援助成金のご案内

高齢者の皆さまがより充実した「セカンドライフ」を送れるよう、趣味の拡充や新たな資格、免許の取得など、新たな挑戦を実現するための取り組みに対して助成金を交付します。

- 対象 町内にお住まいの65歳以上の方
- 助成限度額 50,000円
- 助成内容 (1)趣味拡充に係る教室・講座等の参加費用 ※講師から直接指導を受ける教室・講座が対象
(2)資格取得等に係る入学料および受講料(教材費含む)
(3)資格等の受験料および登録料
- 申請方法 令和8年3月13日(金)までに健康推進課(保健福祉センター)にお申し込みください。
詳細は右記二次元コードからご確認ください。



問 健康推進課 長生き支援係 ☎356-1334

65歳以上対象「元気アップポイント事業」 じんせい体操体験会

今年度から始めました「元気アップポイント事業」の一環として、スポーツ振興課と共催で「じんせい体操体験会」を開催します。
介護が必要な状態にならずに人生100年時代をイキイキと楽しむための体操です。自分の体を自分で支える「自重トレーニング」を中心とする運動に取り組み、「立つ」「歩く」といった日常生活に必要な筋肉の回復や関節の維持を目指します。

- と き 12月23日(火)午前10時30分～正午
- と ころ リフノス 多目的ホール
- 内 容 じんせい体操
- 講 師 プロレスラー 新崎 人生 氏
- 参 加 費 無料
- 定 員 100人
- 申込方法 電話または窓口での申込(先着順)
- 申込期間 12月5日(金)～12月15日(月)まで ※午前9時～午後5時まで(平日のみ)
- ポイント 本体験会は300ポイントが付与されますので、ポイントカードをご持参ください。
※65歳未満の方も、定員内なら参加可能ですので、ぜひお問い合わせください。



★元気アップポイント事業って？

ウォーキング教室、脳力アップ教室など町の教室やイベント、地域活動に参加して1,000ポイントを貯めるとリーフちゃんTシャツ等の記念品と交換できます！

詳しくはコチラ▶ [利府町 元気アップ](#) 🔍

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

いきいきライフアップひろば

保健福祉センター内の老人福祉センターにて、交流や健康づくりなど楽しいイベントを毎月1回開催します。ぜひご参加ください！

今回申込受付 第4回「終活講座～エンディングノートの活用方法～」

- と き 12月15日(月)午前10時～正午
- と ころ 保健福祉センター教養娯楽室
- 内 容 エンディングノートを通じて、これまでの人生を振り返ってみませんか？
自分の想いを形にするための終活講座です。エンディングノートの書き方、遺言書との違い、お葬式やお墓などについて一緒に学んでいきましょう。
講師：(株)ごんきや 山田 和佳子 氏
- 申込方法 12月1日(月)午前9時30分～
電話または窓口にてお申し込みください(土日祝を除く)
※定員30人になり次第、受付を終了します。
- 対 象 町内にお住まいの60歳以上の方
- 持 物 筆記用具
- 参 加 費 無料
- 申し込み先 利府町社会福祉協議会(保健福祉センター内)
☎356-9060



次回予告 第5回「利府レッシュ体操」(予定)

- と き 令和8年1月19日(月)午前10時～正午



※第5回の申込詳細は1月号に掲載します。

問 利府町社会福祉協議会(保健福祉センター内) ☎356-9060