



## 【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
2月26日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
3月19日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

※歯科衛生士は午前9時30分～の枠で1人のみ相談可能です

令和8年度各種健(検)診の  
申込受付中!

第1次期限…2月13日(金)  
第2次期限…3月27日(金)

令和8年度の各種健(検)診についてはこちら



## ゲートキーパー養成講座を開講します

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えている人に対し、あなたができることを一緒に考えてみませんか。

- と き 2月9日(月)、3月9日(月) 各日午後1時30分～午後3時
- と ころ 保健福祉センター 大ホール
- 講 師 医療法人菅野愛生会 緑ヶ丘病院 鈴木 真理 氏(公認心理師、臨床心理士)
- 対 象 町民の方どなたでも
- 定 員 10人(先着順)
- 申込方法 2月6日(金)まで電話または窓口、右の二次元コードからお申し込みください。

詳しくはこちら▼



申込みフォーム▼



※3月9日(月)は、過去にこちらのサポーター(ゲートキーパー)養成講座を受講した方を対象としたフォローアップ講座も兼ねて開催します。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

【要参加申込】坂総合病院  
「宮城県がん診療連携推進病院指定記念」市民公開講座

令和7年8月に「宮城県がん診療連携推進病院」に指定され、坂総合病院を会場に3つの記念講演と、院内見学ツアー、個別相談会(要予約)を行います。また、来場者には記念品を進呈します。

- と き 2月21日(土) 午前10時～正午
- と ころ 坂総合病院 教育ステーション
- 参 加 費 無料
- 定 員 70人
- 申込方法 電話または右の二次元コードからお申し込みください。



問 坂総合病院 地域健康課 ☎367-9027

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



有限会社

いのち  
石に寿を  
**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)

【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

### 「休養とこころの健康づくり」～基本目標1「十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合ひましょう」～ ～基本目標2「自分なりの楽しみや生きがいをもちましょ」～

#### 💡 ストレスサインを見逃さない

様々な原因によって引き起こされるストレスは、うつ病などの心の病気だけでなく、心臓病などのからだの病気のリスクも高まると言われています。ストレスがたまりすぎてしまう前に、自分自身のストレスサインを見逃さないようにすることが大切です。

#### 💡 あなたの「ストレス反応」のパターンは？

当てはまるものにチェックをしてみましょう☑

- ☐ 首や肩がこる
- ☐ 目が疲れる
- ☐ 頭痛がする
- ☐ 肌が荒れる
- ☐ なかなか眠れない・眠りが浅い
- ☐ 体がだるくなる
- ☐ 食欲がなくなる



ストレスが**身体面**に出やすいタイプです

- ☐ 不安な気持ちになる
- ☐ 落ち込む
- ☐ イライラする
- ☐ 楽しくなくなる
- ☐ 集中力が落ちる
- ☐ 自信がなくなる
- ☐ やる気が起きなくなる



ストレスが**心理面**に出やすいタイプです

- ☐ 生活が乱れる
- ☐ 食べすぎてしまう
- ☐ 飲みすぎてしまう
- ☐ つい衝動買いをしてしまう
- ☐ じっとしていられなくなる
- ☐ カットとなりやすくなる
- ☐ 遅刻や欠勤が増える



ストレスが**行動面**に出やすいタイプです

#### 💡 ストレスはその日のうちに解消しよう

ストレスをためこまないように、自分なりのストレス解消法を見つけて、その日のうちにストレスを解消することが大切です。

##### 【おすすめのストレス解消法の例】



自然に親しむ



趣味を持つ



親しい人たちとの交流



適度な運動



入浴

ストレス解消をたばこやお酒に頼るのはやめましょう！また、規則正しい生活を心がけ、睡眠を十分にとりましょう。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

## いきいきライフアップひろば

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

### 今回申込受付 第6回「わくわく絵手紙教室」

- と き 2月16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 遠く離れた友人に、近くの家族に絵手紙を描いてみませんか？  
絵手紙の先生が分かりやすく教えてくれますので、初心者も大歓迎です！



- 申込方法 2月2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・日曜日、祝日を除く)  
※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
- 参 加 費 無料
- 申し込み先 社会福祉協議会(保健福祉センター内)  
☎356-9060

### 次回予告 第7回「利府音頭de健康体操」(予定)

- と き 3月16日(月)午前10時～正午

※第7回の申込詳細は3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