

【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
2月26日(水)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
3月25日(火)		

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

最新の実施医療機関等は
こちらから



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1次期限…2月14日(金)

第2次期限…3月28日(金)



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

【参加無料】坂総合病院市民公開講座

「知っておきたい!身近な目の病気～近視・加齢・糖尿病関係など～」

- とき 2月15日(土)午後2時30分～午後4時30分
- ところ 文化交流センター「リフノス」多目的ホール
- 申込方法 電話または二次元コードからお申し込みください。



東北大学医学部 眼科学教室の國方
彦志先生をお招きします。また、寒
い冬に身体をあたためるストレッチ
体操や当院の医療についても講座を
行います。



申・問 坂総合病院 地域健康課 ☎367-9027

「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よう」～
～基本目標2「自分なりの楽しみや生きがいを持ちましよう」～

💡 ストレスに気づこう

職場の人間関係や労働環境、家族や友人との別れなど、さまざまな要因によってストレスは引き起こされます。また、ストレスは大きくなると心やからだ、日常の行動面に次のような変化が起こります。

心理的側面

抑うつ感、意欲や集中力の低下、
イライラ感、不安感、緊張感 など

身体的側面

首や肩のこり、動機、下痢・便秘、
吐き気、頭痛、眠れない など

行動的側面

遅刻や早退が増える、飲酒量やたばこの量が
増える、作業効率の低下、ミスが増える など

💡 ストレスと上手につきあおう

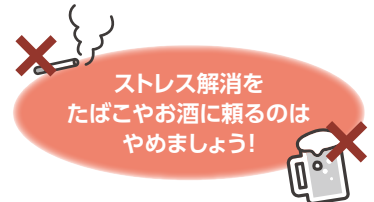
自分に合ったストレス対処法やリラクゼーション法を身につけておくことは、ストレスと上手につき合うための大切なポイントとなります。

- ☑ 適度に運動する
- ☑ 仕事に関係のない趣味を持つ
- ☑ 親しい人たちと交流する楽しい時間をもつ
- ☑ 自然を楽しむ機会を作る

規則正しい生活を心がけ、
睡眠を十分とりましよう



ストレス解消を
たばこやお酒に頼るのは
やめましよう!



📄 相談先

【保健福祉センター内】

- こころの健康・ひきこもりに関する相談 ……健康推進課 健康総務係 ☎356-1334
- 妊娠・出産・育児に関する相談 ……健康推進課 子ども家庭センター ☎356-6711

【役場内】

- 介護に関する相談 ……地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198
- 経済的な生活全般に関する相談 ……地域福祉課 福祉総務係 ☎767-2148
- 労働・事業者の資金繰り、消費者相談 ……商工観光課 商工観光係 ☎767-2120



SNS相談は
こちらから

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

【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

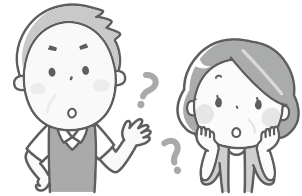
介護予防について～認知症を予防しましょう!～

現在日本では、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症、またはその予備群といわれています。誰もがかかる可能性のある認知症ですが、早期に発見し治療を始めれば、症状の軽減や、進行を遅らせることが可能です。

★年相応のもの忘れと認知症の違い

認知症の初期症状にみられる記憶障害は、生理的老化による年相応のもの忘れとは異なります。年相応のもの忘れの場合、忘れたという自覚がありますが、認知症の記憶障害の場合は忘れたことを自覚できないため、日常生活に支障をきたすようになります。

	年相応のもの忘れ	認知症の記憶障害
体験やできごとの記憶	一部を忘れる	丸ごと忘れる
身近な人のこと・時間や場所	認識できる	認識できないことがある
もの忘れをしている自覚	ある	ない



※前とちょっと違うなと感じ、気になる時は専門機関に相談・受診しましょう。

★できることから始めましょう！認知症予防

1. 有酸素運動を行う

…有酸素運動(ウォーキング、水泳、体操など)には、脳により多くの酸素をとり込み、血液循環をよくする効果があります。

2. 野菜や果物、魚などを積極的に食べる

…野菜や果物、魚などの抗酸化、また抗炎症作用をもつ食品や栄養素が、認知症予防に有効と考えられています。また、いろいろな食品を摂取している人ほど栄養摂取状況が良好で、認知機能低下が抑制されたことが報告されています。

3. 脳血管障害のリスクを減らす

…脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病がもとで起こります。運動不足、肥満、塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎに注意しましょう。

4. 急激な環境の変化を極力避ける

…入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化した時のストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮をしましょう。

5. 今すぐ禁煙を！

…タバコに含まれる有害物質は脳を委縮させたり、血管を傷つけて動脈硬化のリスクを高めたりして、認知症の大きな原因になることがわかっています。

6. 趣味をもつ

…常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

認知症あんしんガイドブック ～ケアパス～を設置しています

ケアパスとは、認知症になっても安心して暮らしていけるように、認知症に関する相談窓口や病院などをまとめたものです。地域福祉課や総合案内、保健福祉センター、地域包括支援センター等に設置していますので、ぜひ手に取ってご覧ください。町のホームページにも掲載されていますので、参考にしてください。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

「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、簡単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。



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334