

7月は

「愛の血液助け合い運動月間」

です



あなたが献血をしたことで救える命がたくさんあります。
献血はいつでも誰かを救えるボランティアです。
皆さまのご協力をお待ちしています。

献血バス
運行スケジュール▶



【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
7月24日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
8月26日(火)		

乳がん検診が始まります



実施
期間

7月1日(火)～11月28日(金)

- 対象者 40歳以上の偶数年齢の女性の方で、ほかで受診していない方
(年齢基準日：令和8年3月31日)
- 検診料金 2,500円
- 検査方法 マンモグラフィ(乳房エックス線)撮影
- 検診場所 指定医療機関(個別検診)

申込者の方には、6月に受診券を郵送しています。
これから受診を希望する方は、お問い合わせください。

胃がん検診(追加日程)が始まります



実施
期間

8月1日(金)、8月2日(土)

- 対象者 利府町にお住まいの35歳以上の方(5月19日(月)～6月8日(日)の検診期間で受けられなかった方)

胃がんは早期発見・早期治療で9割以上が治せるといわれています。
胃がんは初期症状がないため、毎年検診を受診しましょう。
お申し込みをされていない方で受診を希望する場合はお問い合わせください。

申込者の方には、
4月下旬に受診票を郵送しています。

熱中症対策を実施します



①熱中症特別警戒アラートが発表された場合、行政防災無線とSNSでお知らせします。

②クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)を開放します。
熱中症特別警戒アラートが発表された場合、下記の施設
をクーリングシェルターとして開放します。
(クーリングシェルターのマークが目印)



期間：6月9日(月)～9月30日(火)

クーリングシェルターの場所 町民交流館、リフノス、イオンモール新利府

③熱中症予防休憩所「涼み処」を設置します。

町と共に熱中症対策に取り組む町内の事業所様にご協力
いただき、町民の皆さまが無料で涼める休憩所を設置
します。
併せて、「涼み処」にご参加いただける町内の事業所を
募集します。

5月27日(火)に、
イオンモール新利府様と指定暑熱避難施設に
係る協定を締結しました。

詳しくはコチラ

利府町 クーリングシェルター

「涼み処」への
応募はコチラ▶



環境省熱中症
予防情報サイト▶



健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

祝 100歳 おめでとうございます

佐々木 京子さん(春日地区) 大正14年5月8日生まれ

【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

「アルコール対策」～基本目標「飲酒の健康への影響を理解し、適切な飲酒量を守りましょう」～

★お酒の健康への影響を知っていますか？

- ①多量飲酒は、循環器疾患やがんなどの生活習慣病のリスクを高めます。
- ②妊娠中の飲酒は、胎児の発育障害の原因となる可能性があります。
- ③授乳中の飲酒は、母乳を通じ、乳児の健康や発育に悪影響を及ぼす可能性があります。



～お酒を飲むなら『節度ある適度な飲酒』で～

通常のアルコール代謝を有する日本人の『節度ある適度な飲酒』は、1日平均『純アルコールに換算して1日約20g程度』です。適正な量で健康的に楽しみましょう。

高齢者や女性、飲めない方はさらに少量で！

純アルコール約20gに相当する目安量	ビール 中瓶1本 (500ml)	焼酎 (35度) 0.6合 (180ml)	清酒 1合 (180ml)	ワイン 1杯 (120ml)	ウイスキー・ブランデー ダブル (60ml)
--------------------	------------------	-----------------------	---------------	----------------	------------------------

自分が飲んだお酒の種類を選べば、簡単に総飲酒量(純アルコール量)とお酒の分解にかかる時間が計測できます。自分の健康を管理するための方法の一つとして、活用してみましょう。

飲酒チェックツール “アルコールウォッチ” (厚生労働省) ▶



※20歳未満の飲酒や飲酒運転は法律で禁止されています。妊娠中と授乳期の飲酒はやめましょう。また、体質的にお酒を受け付けられない人は飲酒を避けましょう。

各種介護予防教室のご案内

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

参加希望の皆さまへ

- すべて事前申し込み制です。
- 各教室とも、原則全回参加可能な方を募集します。(特定の回だけの参加はできません。)

- 申込方法 電話または直接介護福祉係までお申し出ください。(先着順)
- 申込期間 7月7日(月)～22日(火)
- 受付時間 午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日除く)
- 費用 無料
- 会場 利府町保健福祉センター



介護予防サポーター養成講座

介護予防の基礎について学び、受講後も地域や町の介護予防事業にサポーターとして参加しながら学びを深めることができます。



対 象	介護予防事業に関心があり、受講後に地域のつどいや町の介護予防事業に協力していただける方
日 に ち	8月4日(月)、8月18日(月)、8月25日(月)、9月1日(月)、9月8日(月)、9月29日(月) ※全6回1コース
時 間	午前10時～午前11時30分
定 員	20人
内 容	毎日を元気に過ごすために知っておきたい介護予防に関する知識や運動などを楽しく実践的に学ぶことができます。
持 ち 物	水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具、メガネ(必要な方)

フレイル予防で若返り教室

いつまでも元気な体でいるために、運動や食事、お口のケア等に関する取組みについて学ぶことができる、フレイル予防を目的とした教室です。

※フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことです。早期の対策で健常な状態に戻る可能性があります。

対 象	町内にお住まいの65歳以上の方
日 に ち	8月7日(木)、8月28日(木)、9月4日(木)、9月18日(木)、10月2日(木)、10月16日(木)、10月30日(木)、11月6日(木)、11月27日(木)、12月11日(木) ※全10回1コース
時 間	午前10時～午前11時30分
定 員	20人
内 容	筋力トレーニング、ウォーキング、認知症予防、食事についてやお口のケア等を楽しく学びます。
持 ち 物	水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具、メガネ(必要な方)

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198