

【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等の健康全般に関する質問・疑問に保健師・管理栄養士がアドバイスします。
(1回の相談時間は30分～45分)

こちらから
予約できます▼

日にち	時間	定員
8月26日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
9月18日(木)		

医師による結果票説明会のお知らせ(先着順)

健診結果で血圧や血糖、脂質などの数値が高い場合の体の状況や、生活の改善ポイントについてお話しします。

- と き 9月2日(火) 午前10時～午前11時30分
- と ころ 保健福祉センター
- 対 象 町民
- 定 員 50人(定員になり次第、受付終了)
- 参 加 費 無料
- 申込期限 8月29日(金)まで
(平日：午前8時30分～午後5時15分)
※健康総務係へ電話または窓口、二次元コードからお申し込みください。

- 持 ち 物 筆記用具、水分補給用の飲み物、健診結果票(お持ちの方)
- そ の 他 ・個別相談をご希望の方は、【毎月開催】健康相談をご利用ください。
・説明会終了後、ご希望の方には塩分測定を実施しますので、ご家庭の味噌汁をご持参ください。

結果票説明会
申し込み▼

健康ミニ講座のお知らせ(先着順)

高血圧、高血糖、脂質異常について、保健師、管理栄養士等から食事・運動等による予防・改善ポイントが学べる講座です。

と き	時 間	内 容	定 員
① 8月27日(水)	午前10時～午前11時30分	「高血圧・高血糖・脂質異常症」の予防、改善ポイントについて (※①～③のいずれの日にも同じ内容です)	各8人 (定員になり次第、受付終了)
② 9月22日(月)			
③ 10月29日(水)			

- と ころ 保健福祉センター
- 対 象 町民
- 参 加 費 無料
- 申込方法 健康総務係へ電話または直接窓口でお申し込みください。
(平日：午前8時30分～午後5時15分)

- 持 ち 物 筆記用具、水分補給用の飲み物、健診結果票(お持ちの方)
- そ の 他 個別相談をご希望の方は、【毎月開催】健康相談をご利用ください。



食生活改善推進員による料理講習会(先着順)

骨粗鬆症を予防する食生活のポイントについて、ミニ講話と調理実習をとおしてお伝えします。

- と き 9月11日(木) 午前10時～正午
- と ころ 保健福祉センター 栄養指導室
- 対 象 町民 ※先着24人
- 参 加 費 500円
- メ ニ ュ ー カルシウムたっぷり骨太レシピ(主食、主菜、副菜、汁物が揃った食事の調理実習)
- 持 ち 物 エプロン、三角巾、筆記用具、自宅のみそ汁(汁のみ)少量(塩分測定にご協力ください)
- 申し込み方法 8月29日(金)まで健康総務係へ電話または窓口、二次元コードからお申し込みください。
- 主 催 利府町食生活改善推進員協議会

食改料理講習会
申し込み▼

がん検診の結果で精密検査が必要な方へ

町のがん検診を受診後、必要な方には精密検査の案内をお送りしています。「精密検査＝がん」ではありません。精密検査を受けることでがんかどうか判断されます。がんでなくても、別の疾患が見つかることもあります。早期発見のチャンスを見逃すことがないように、必ず精密検査を受けましょう。



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

「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
および早期改善に努めましょう」～

今年も健診を受けましたか？

健診の第一の目的は、生活習慣病の早期発見です。町の住民健診を受診した方も職場等で受診した方も、健診の結果が届いたら必ず自分の数値と各検査項目の基準値を照らし合わせてみましょう。

基準値の範囲以外の数値が見つかった際は、生活改善や食生活の改善に取り組み、また医療機関の受診が必要な方は早めに受診することをお勧めします。

数値に異常がなくても、年々数値結果が悪化している場合は注意！生活改善を検討しましょう。

脂質異常症

脂質異常症とは、血液中に溶けているLDLコレステロールや中性脂肪が多い、またはHDLコレステロールが少ない状態のことを言います。脂質異常症は、動脈硬化の原因となり、放っておくと脳梗塞や心筋梗塞などの病気につながります。

	基準範囲	生活習慣の見直しをしましょう (保健指導判定値)	医療機関を受診しましょう (受診勧奨判定値)
中性脂肪 (mg/dL)	150未満	150以上299以下	300以上
HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	39以下	34以下
LDLコレステロール (mg/dL)	120未満	120以上139以下	140以上

脂質異常症を予防するための 食事のポイント

- ①よく噛んで腹八分目を心がけましょう。
- ②野菜、海藻、きのこ類を積極的に食べましょう。
- ③お酒は適量を守りましょう。
- ④中性脂肪を低下させる「魚」を積極的に取り入れましょう。
- ⑤血中コレステロールを上げやすい以下の食品のとりすぎに
注意しましょう。

摂りすぎ
注意！

卵・バラ肉・菓子パン・アルコール類・カップ麺・洋菓子・スナック菓子



プラスα！

運動も生活に
取り入れてみましょう。

20～50歳代は1日8,000歩以上
60歳以上は1日6,000歩以上
を目標に！

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



有限
会社

石に寿を
いのち
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）

7月から65歳以上の方を対象に「元気アップポイント事業」が始まりました！

次の活動を行った場合、ポイントが付与され「1,000ポイント」を貯めて応募すると、記念品と交換することができる事業です。対象の方には6月中旬に介護保険料納付通知書にポイントカードを同封して郵送しています。

★対象となる活動

- ①町内で開催されるイベントへの参加【各100ポイント】
 - ②町主催の介護予防・介護に関する講座、講演会への参加【各100ポイント】
 - ③地域活動(町内会の居場所づくり活動、清掃活動、ゲートボールなど)【上限200ポイント】
 - ④自主的取組み(15分以上のウォーキング、ラジオ体操、水泳やストレッチなど)【上限200ポイント】
- ※町主催の大規模なイベントで、「元気アップポイント事業スタンプ押印所」を設置するもの以外は、自己申告制となりますので、活動名と日にちを各自記入してください。
- ※③④は3か月以上継続した場合に対象となります。
- ※虚偽の申請はポイントが無効になりますのでご注意ください。



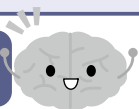
★応募方法

- ①ポイントが1,000ポイント貯まったら、ポイントカードに必要事項を記入し、介護福祉係までご提出してください。(申請期限は12月26日(金)まで)
- ②介護福祉係で内容を確認後、後日、記念品の引換券を送付します。(引換場所は、イオンモール新利府 南館2階 メガスポーツです)

活動期間は7月1日(火)から12月26日(金)となります。

日々の健康活動や自宅での取り組みをとおして健康寿命を延ばし、これからも元気に過ごしましょう！

脳力アップ教室



認知症予防を目的とした、体と脳に刺激を与える認知症予防運動プログラムを取り入れた楽しい教室です。認知症予防の講話もあります。



と き 9月9日(火)、30日(火)、10月14日(火)、28日(火)、11月11日(火)、25日(火)、12月9日(火)、23日(火)、令和8年1月13日(火)、27日(火)
午前10時30分～午前11時30分
※全10回1コース予約制(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。)

と ころ 保健福祉センター

対 象 町内にお住まいの65歳以上の方(先着20人)

費 用 無料

申込方法 8月8日(金)～22日(金)の期間中に、電話または直接お申し込みください。
※受付時間：午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日除く)

持ち物等 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)

健康麻雀教室



『(お酒を)飲まない、(たばこを)吸わない、(金品等を)賭けない』をモットーに健康麻雀教室を開催します。麻雀を学びながら認知症予防に取り組める内容となっています。初めての方も楽しめる教室となっていますので、ぜひご参加ください。

より多くの皆さまに受講いただくため、経験者コースにつきましては、過去に町の健康麻雀教室(経験者コース)を受講したことのない方を優先させていただきます。

と き ①未経験者コース(麻雀が初めての方)(全18回)
9月3日(水)～令和8年1月14日(水)までの原則毎週水曜日【12月24日(水)・12月31日(水)は除く】
午後1時30分～午後3時30分
②経験者コース(麻雀の経験がある方)(全15回)
9月24日(水)～令和8年1月14日(水)までの原則毎週水曜日【12月24日(水)・12月31日(水)は除く】
午前10時～正午
※特定の回だけの参加はできません。

と ころ 保健福祉センター

対 象 町内にお住まいの65歳以上の方(先着32人)

費 用 2,000円(テキスト代)

申込方法 8月7日(木)～18日(月)の期間中に、電話または直接お申し込みください。
※受付時間：午前8時30分～午後5時(土・日曜日、祝日除く)

持ち物等 水分補給用の飲み物

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198