

【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
9月18日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
9月29日(月) ※	①午前9時30分～ ②午前10時30分～ ③午後1時30分～ ④午後2時30分～	各3人
10月9日(木) ※	①午前9時30分～ ②午前10時30分～ ③午後1時30分～ ④午後2時30分～	各3人
10月23日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人

※歯科衛生士の相談はありません

坂総合病院市民公開講座【参加費無料】

がん診療への理解促進を図るため、講演会を開催します。

- と き 9月20日(土)午後2時～午後4時
(午後1時30分受付開始)
※がん個別相談も実施予定(要予約)
- と ころ 多賀城市文化センター 2階展示室
- 定 員 100人

- 演 題 慢性胃炎とピロリ菌 ～胃カメラ検診の重要性～
- 講 師 鹿島 雄州 先生
- 申込方法 電話または二次元コード
- 参加費 無料

問 坂総合病院 地域健康課 ☎367-9027

お申込みは
こちら▶



歯周病検診が始まります

今年度から新たに
20歳・30歳の方も対象になりました！

かかりつけの歯科医で定期的に歯科検診を受けていない方は、口の健康を維持するために歯周病検診を受診しましょう。



- 対象者 (年齢基準：令和8年3月31日)
20歳(平成17年4月1日～平成18年3月31日)
30歳(平成7年4月1日～平成8年3月31日)
40歳(昭和60年4月1日～昭和61年3月31日)
50歳(昭和50年4月1日～昭和51年3月31日)
60歳(昭和40年4月1日～昭和41年3月31日)
70歳(昭和30年4月1日～昭和31年3月31日)
- 検診期間 9月1日(月)～令和8年1月31日(土)
- 個人負担 1,000円(医療機関窓口へお支払いください)
条件に当てはまる方は、個人負担額が免除されます。
※対象者の方全員に受診票を郵送します。

メンタルヘルス講演会を開催します

こころの健康づくりの大切さや日常的にできるセルフケアについて、精神科医から分かりやすくご講演いただきます。

- と き 9月27日(土)午前10時～午前11時30分
- と ころ 文化交流センター「リフノス」
- 演 題 「こころの健康づくりについて学んでみませんか」
- 講 師 あすとながまち心身クリニック
院長 加賀谷 隼輔 氏
- 定 員 50人
- 申込方法 健康総務係へ電話または二次元コードからお申込みいただくか、直接窓口でお申込みください。
- 申込期限 9月22日(月)まで



献血車がやってきます。

- と き 9月18日(木)
- と ころ 町民交流館(ペア・パル利府)
- 受付時間 午前10時～午前11時45分
午後1時～午後4時30分
- 献血種類 400ml 全血献血



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」～

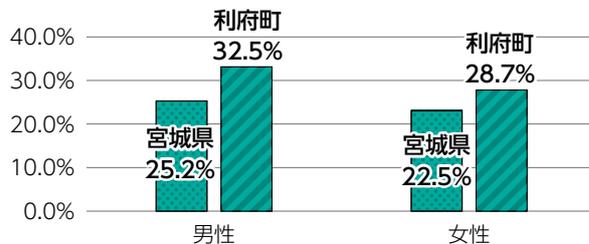
利府町の特定健診を受診された方(40～74歳男女)の内、約3割の方は、高血圧となっており、宮城県の有所見率を大きく上回っています。

高血圧が続くと血管がもろくなり、全身の動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のほか、腎臓の機能低下の原因となります。

⇒健康診断の結果で「受診勧奨」の判定が出た方は、医療機関を受診しましょう。

血圧の受診勧奨判定値は、収縮期血圧140mmHg以上または、拡張期血圧90mmHg以上です。

特定健診「高血圧」有所見率(40～74歳)



※「令和5年度特定健診-法定報告」より

【高血圧予防(改善)の食事と運動について】

①塩分の多い食事を減らしましょう！

- ・日本人の食塩摂取目標量は右表のとおり定まっています。
- ・酸味やうま味、香味野菜など食材の風味を活用する、みそ汁は具材を増やして汁の量を減らすなどしておいしく減塩しましょう。

●日本人の一日当たりの食塩摂取目標量

男性	7.5g未満
女性	6.5g未満
高血圧の方	6.0g未満

②1日に5皿分(350g)の野菜を食べることを目標としましょう！

- ・野菜に含まれる「カリウム」は摂り過ぎてしまった塩分を体の外へと排泄し、血圧を下げる効果があります。



③食べ過ぎに気を付けましょう！

- ・腹八分を心がけましょう。
- ・食べ過ぎると塩分摂取量も多くなります。

④日頃から体を動かすことを心がけましょう。

- ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。
- ・運動の時間が取れない時は「階段を使う」、「掃除や片付けなどの日常生活活動を増やす」など、日頃から体を動かすようにしましょう。

【目標歩数】

20～50歳代：1日8,000歩以上
60歳代以上：1日6,000歩以上



いつでも気軽に生活習慣病のリスクをチェックすることができます。ぜひ、ご利用ください。

生活習慣病
チェックシステム▶



子宮頸がん検診が始まります

利府町の子宮がんの罹患数は30歳代～40歳代で最も多く、6割の方が検診で発見されています。定期的に検診を受診することで、早期発見につながりますので、申し込みをされていない方で受診を希望する場合は、ご連絡ください。

【参考：宮城県がん登録情報「利府町のがん罹患」令和二年集計】

- 対象者 20歳以上の女性の方(年齢基準日：令和8年3月31日)
- 検診期間 10月1日(水)～令和8年1月17日(土)
- 検診内容 問診・視診・細胞診・内診 ※医師の指示があった場合は子宮体部細胞診あり
- 個人負担 子宮頸がん検診：1,700円 子宮体がん検診：2,400円



健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

「栄養教室」の参加者を募集します

毎年9月は健康増進普及月間です

栄養教室は、生涯を通じた健康づくり、生活習慣病の予防のため大切な「栄養・健康・運動・口腔ケア」について楽しく学べる教室です。

	実施日	内容
1	10月1日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ● 今日から始める健康生活①～血圧について～ ● 感染症予防の基本～正しい手洗いできていますか？ ※手洗い実験 ● 調理の基本を再確認！～バランスのとれた食事、計量について～
2	10月14日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ● 今日から始める健康生活②～脂質異常症を防ぐには～ ● 栄養バランスの良い食事、何をどれだけ食べたらいいの？ ● ころこの健康づくり
3	10月28日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ● 口腔ケアで免疫力アップ!!～毎日のセルフケアのポイント～
4	11月11日(火)	<ul style="list-style-type: none"> ● 運動習慣のある生き生き生活(フレイル予防) ※実技あり(調理実習はなし) ● よい食生活をすすめるために～フレイル予防のための食事～
5	11月26日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ● 今日から始める健康生活③～高血糖を防ぐには～ ● 高血糖を防ぐために、すぐに取り入れて欲しい食習慣 ● ライフステージに応じた食育アプローチ ● 食生活改善推進員とは

- と き 午前10時～正午
- と ころ 保健福祉センター
- 対 象 者 利府町に住所のある方で、原則毎回参加できる方
- 定 員 20人(定員になり次第締め切り)
- 参 加 料 2,000円(調理実習材料代：500円×4回)
- 申込期限 9月19日(金)まで(平日午前8時30分～午後5時15分)
- 申込方法 健康推進課健康総務係まで、直接または電話、右記二次元コードからお申し込みください。

こちらから
お申し込みできます。



※教室に参加された方は、「利府町食生活改善推進員」として、食や健康に関するボランティア活動に参加できます。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

地域の応援者 認知症サポーターになりませんか？



認知症サポーターは認知症を理解し、認知症の人や家族を温かく見守る「応援者」です。何か特別なことをするわけではありません。認知症について学び、理解を深めましょう。

- と き 9月30日(火) ①午前10時～午前11時30分
②午後1時30分～午後3時
- と ころ 役場2階 会議室
- 内 容 認知症について学び、理解を深める。
- 講 師 ①利府町中央地域包括支援センター 職員
②利府町北部地域包括支援センター 職員
- 対 象 町民の方どなたでも
- 定 員 20人
- 参 加 費 無料
- 申込期間 9月8日(月)～9月22日(月)まで
- 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)

世界アルツハイマーデー および月間について



毎年9月21日は世界アルツハイマーデー、9月は世界アルツハイマー月間と制定されています。町と地域包括支援センターでは、認知症カフェ、認知症サポーター養成講座の実施等、各認知症支援に取り組んでいますのでご相談を含め、お気軽にお問い合わせください。

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。地域福祉課や役場総合案内、保健福祉センター、地域包括支援センター、文化交流センター「リフノス」等に設置していますので、ぜひ手に取ってご覧ください。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198