【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
12月15日（火）	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
令和9年 1月21日（木）	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

※歯科衛生士は9時30分～の枠で1人のみ相談可能です

「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

メンタルチェックシステム「こころの体温計」では、携帯電話やパソコンから手軽にストレス度や気分の落ち込み度等が確認できます。ぜひ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。

「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「栄養・食生活」

～基本目標1「栄養バランスのとれた食生活で適正体重を維持しましょう」～
～基本目標2「栄養・食生活に関する知識を高め、健康的な食生活を身に付けましょう」～

～見直そう！年末年始の食生活～

12月はクリスマスや忘年会など楽しいイベントが多く、ついつい食べすぎてしまうことはありませんか?誘惑の多いこの時期に、改めて食生活を見直してみましょう！

★年末年始の食生活のポイント

□1日3食、規則的に食事をとりましょう。
□よく噛んでゆっくり食べましょう。
□腹八分目を心がけましょう。
□「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえて、バランスよく食事をとりましょう。
　特に野菜料理を取り入れましょう。
□お酒は適量範囲内でゆっくり飲みましょう。
　（例：1日あたりのお酒の適量は、ビール500ml、日本酒180ml、ワイン120mlのうち、いずれか1つが目安です。）



毎日体重を測ることで
体重の変化に気付きやすくなり、
体重増加の予防につながります。

飲んだお酒の種類を選ぶだけで総飲酒量（純アルコール量）とお酒の分解にかかる時間が簡単に計測できます。自分の健康管理の一つの方法として、ぜひ活用してみてください！

※20歳未満の飲酒と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。
　体質的にお酒を受け付けない方は飲酒を控えましょう。

飲酒チェックツール
“アルコールウォッチ”
（厚生労働省）▼

おせちは日持ちがするように、
塩分や糖分がたくさん
使われています。
食べすぎ注意!





出来るだけ身体を
動かすようにしましょう。
まずはストレッチから!
1日1回は外出を!

<<食べすぎ注意>>
切り餅1個（50g）＝ごはん茶碗約1/2杯（70g）



「食べすぎ」「飲みすぎ」「ながら食べ」「ダラダラ食べ」に気を付けて年末年始を過ごしましょう！

問　健康推進課　健康総務係　☎356-1334

介護認定で障害者控除が受けられます

要介護認定を受け、一定の要件を満たす方に『障害者控除対象者認定書』を発行しています。税の申告時に、『障害者控除対象者認定書』を添付することで、所得税や住民税の障害者控除が受けられます。

障害者控除を受ける方は、確定申告をする前に障害者控除対象者認定申請をしてください。対象となる場合は、認定書を即日発行します。

※要介護認定を受けていても障害者控除の対象にならない場合がありますので、ご不明な場合はお問い合わせください。
※町で実施する申告会場での手続きを行う場合は、認定書は不要です。
※障害者控除対象者認定書の申請受付は令和9年1月4日（月）からになりますのでご注意ください。

● 申請先　地域福祉課介護福祉係
● 申請者　要介護認定者本人またはその家族
● 必要なもの　介護保険被保険者証

問　地域福祉課　介護福祉係　☎767-2198

【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

健康寿命をのばすためにフレイルを予防しましょう！



<フレイルとは？>

加齢とともに心身の機能が低下してきて、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になるので、フレイルを予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。

<フレイルを予防・改善するために>

1. バランスのよい食事とたんぱく質の摂取で「低栄養」を防ぎ、口腔機能を維持するために「口の健康」にも気を配りましょう。
2. 適度な生活活動や運動を継続して、身体機能を維持していくことが大切です。無理をせず、できることからはじめていきましょう。
3. 社会とのつながりを失った状態を「ソーシャルフレイル」といいます。ソーシャルフレイルを防ぐために、積極的に社会参加をしていくことを心がけましょう。

～社会参加を続けていくために～

・いつも家の中に閉じこもるのではなく、食事や買い物に出かけたり、趣味のサークルや地域の行事などに率先して参加しましょう。
・家族や友人とコミュニケーションを図ったり、ボランティア活動などをとおして社会活動に関わっていくことは、認知症予防にもつながります。
・社会との関わりが希薄になると、うつ病になる可能性も大きくなります。

<フレイルは改善できます！>

要介護状態になってしまうと、もとの状態に戻ることは非常に難しくなりますが、フレイルの段階で対策を行えば健康な状態を取り戻すことは十分に可能です。そのためにはフレイルの兆候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要になります。

令和8年度 第3回 利府町地域支え合い講座のお知らせ



ちょっとした気にかけ合いや何気ない助け合いを、地域の『お宝』と呼んでいます。
今年度、支え合い講座、まちのわ、お宝発表会を開催し、沢山の参加者の皆さまと人との繋がりに気付き、『お宝』の大切さを実感する機会となりました。
今回は、これからの暮らしについて同じ地域に住む皆さまと語らいます。初めて参加の方も大歓迎です！お誘い合わせのうえぜひお越しください。
※第1回、第2回の講座に出ていない方でも参加できます！



- ●と　き　令和9年1月12日(火) 午前10時～正午
- ●ところ　利府町保健福祉センター 大ホール
- ●内　容　いつまでも住み続けられる地域であるために
- ●講　師　特定非営利活動法人 全国コミュニティライフサポートセンター　理事長　池田(いけだ)　昌弘(まさひろ)　氏
- ●対　象　どなたでもご参加ください
- ●参加費　無料
- ●申込期間　12月14日(月)～令和9年1月8日(金)
- ●申込み先　利府町北部地域包括支援センター　☎767-7677

問　地域福祉課　介護福祉係　☎767-2198

いきいきライフアップひろば

保健福祉センター内の老人福祉センターで、交流や健康づくりなど楽しいイベントを行っています。ぜひご参加ください！

第17回「家でもマットピラティス」

- ●と　き　12月9日(水) 午前10時～午前11時30分
- ●内　容　タオル一本で気軽に自分で行えるマットピラティス。呼吸の方法やインナーユニットの意味を学んで、生活動作をいつまでも若々しく保つために、基本の動きをマスターしましょう。
- ●持ち物　飲み物、大判のバスタオル(ヨガマットでも可)、フェイスタオル(体操でも使用できる手ぬぐい程度の長さのもの)、動くことができる服装

第18回「終活講座～エンディングノート」

- ●と　き　12月14日(月) 午前10時～午前11時30分
- ●内　容　エンディングノートを書くことで、これまでの人生を振り返り、これからのことについて考えていきましょう。(※令和7年12月に実施した講座と同じ内容です)
- ●持ち物　筆記用具、飲み物



- ●ところ　保健福祉センター教養娯楽室(老人福祉センター)
- ●費　用　無料
- ●対　象　60歳以上の町民の方
- ●申込開始　12月2日(水) 午前9時30分より

※講座の申込みは両方でも片方でも、どちらでも可能です。 ※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)
※それぞれの講座は定員30人になり次第、受付を終了します。

問・申　利府町社会福祉協議会　☎356-9060