

健康ガイド

【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ご相談に保健師・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▼



日付	時間	定員
1月22日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
2月26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名のみ相談可能です

令和8年度各種健(検)診の申込受付開始

第1次期限…2月13日(金) 第2次期限…3月27日(金)

1月中旬に申込書の発送を予定しています。お手元に届くまでお待ちください。



令和8年度の各種健(検)診についてこちら



令和8年3月31日まで 帯状疱疹ワクチンの接種はお済ですか

令和7年度対象の方が、令和8年4月以降に接種した場合、任意接種となり、全額自己負担となります。お早めに接種スケジュールをご確認ください。



●令和7年度定期接種対象者

年齢	生年月日	年齢	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日	90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日	95歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日	100歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日	100歳以上	大正15年4月1日以前に生まれた方
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日		

帯状疱疹ワクチン
予防接種
について▼



脳検診費用の一部を助成します(上限10,000円)

保険診療で当該検査を受けた場合、または、事業主による福利厚生等で既に助成を受けている場合は本助成の対象外となります。



●令和7年度助成対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
55歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日

●助成対象の検査

令和7年4月1日以降に受診した脳検診・脳ドック(頭部MRI検査または頭部MRA検査を含む)

●申請期限 令和8年3月31日(火)まで(必着)

●申請書 保健福祉センターの窓口でお渡しするほか、二次元コードからダウンロードできます。

脳検診費用助成事業について▶



※ペースメーカーを装着している方はMRI検査・MRA検査が受けられない場合がありますので、医療機関へご相談ください。

間 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

広報りふ RIFU 令和8年1月号

16

「誰かの今をつないでいく。はたちの献血」

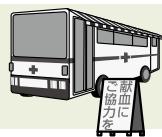
1月1日から2月28日まで 全国一斉に「はたちの献血」キャンペーンを実施します！

少子高齢化の影響により、10代～30代の若年層の献血者数はこの10年間で約27%も減少しています。今後も患者さんに血液を安定的に届けるためには、今まで以上に若い世代の献血へのご理解とご協力が不可欠なのです。

献血は身近ができる大きな社会貢献。この機会に献血に行ってみませんか？



献血ルーム紹介▶



献血車が
やってきます。

とき 1月16日(金)

ところ 町民交流館(ペア・パル利府)

受付時間 ①午前10時～午前11時45分

②午後1時～午後4時30分

献血種類 400ml献血

所要時間 受付から終了まで約40分

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

「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

「身体活動・運動の推進」～基本目標1「日ごろから意識的に身体を動かしましょう」～ ～基本目標2「自分に合った運動習慣を持ちましょう」～

★身体活動とは？？

身体活動：体を動かすこと全般を指し、「生活活動」と「運動」の2つに分けることができます。一方、座って過ごす時間は「座位行動」として区別されます。

生活活動：日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う活動



運動：スポーツなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施する活動



座位行動：座ったり寝転んだりすること

例えば、デスクワークや、車や電車・バス移動で座っているなどの行動。



元気に健康に過ごすためのポイントは、「生活活動」や「運動」を増やして
「座位行動(じっとしていること)」を減らすことです！

★身体活動・運動のポイント

●生活活動

- ・掃除や調理、洗濯などの家事に積極的に取り組んでみましょう。
- ・仕事の合間や通勤時間など、様々な機会を活用して身体を動かしてみましょう。



●運動

- ・今よりも少しでも多く歩くことを心がけましょう。1日の歩数を測ってみましょう。
- ・週3日以上、多要素な運動を楽しむようにしましょう。
- ・ウォーキングや筋トレ、新たなスポーツにトライしてみましょう。毎日のラジオ体操やヨガもおすすめです。

利府町「生活習慣病チェック」のお知らせ

・活動量チェック

ご自身の活動を入力するだけで、活動量の判定ができます。
毎日の健康づくりにお役立てください。



活動量
チェック▶



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

認知症サポーター養成講座を利府小学校で実施しました！

11月7日(金)、利府小学校の5年生91人を対象に「認知症サポーター養成講座」を実施しました。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。

当日は認知症についての講話や認知症クイズ、寸劇を通して楽しく勉強し、認知症の方への対応等を理解することができました。

＜養成講座の様子＞＼一生懸命メモを取りながら、クイズにも積極的に参加し熱心に話を聞いていました！／



地域の集まりや研修などでも、認知症サポーター養成講座を行っています。詳しくは保健福祉部地域福祉課介護福祉係や地域包括支援センターにお問い合わせください。

利府小学校の生徒の皆さんや先生方、お時間をいただきましてありがとうございました。

認知症になってもお互いが支え合い、皆さんが安心して暮らしていける利府町を目指しましょう。



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毎月1回開催しています。ぜひご参加ください！

今回申込受付 第5回「利府レッッシュ体操」

●と き 1月19日(月)午前10時～正午
●と こ ろ 保健福祉センター教養娯楽室
●内 容 外が寒くて、外出がおっくうになってしまいませんか？
そんなときこそ、運動をしてリフレッシュ！自宅でも無理なくできる体操です。みんなで楽しく身体を動かしましょう。



●申込方法 1月6日(火)午前9時30分～
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)
※定員30人になり次第、受付を終了します。
●対 象 町内にお住まいの60歳以上の方
●参 加 費 無料
●申込み先 社会福祉協議会(保健福祉センター内)
☎356-9060

次回予告 第6回「絵手紙教室」(予定)

●と き 2月16日(月)午前10時～正午



※第6回の申込詳細は2月号に掲載します。

問 利府町社会福祉協議会(保健福祉センター内) ☎356-9060

祝 100歳 おめでとうございます

小川 まさの さん(赤沼地区) 大正14年11月1日生まれ、鈴木 せつよ さん(町加瀬地区) 大正14年11月10日生まれ

広告枠

いのち
石に寿を
有限会社 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)

Create a more Beautiful Life.

Rifレックス

持続可能なサービス・インフラで
笑顔あふれる地域社会を創造する

