

【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
3月19日(木)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人

※歯科衛生士は9時30分～の枠で1人のみ相談可能です

令和8年度各種健(検)診の
申込受付中!

第2次期限…3月27日(金)

令和8年度の各種健(検)診についてはこちら



「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」

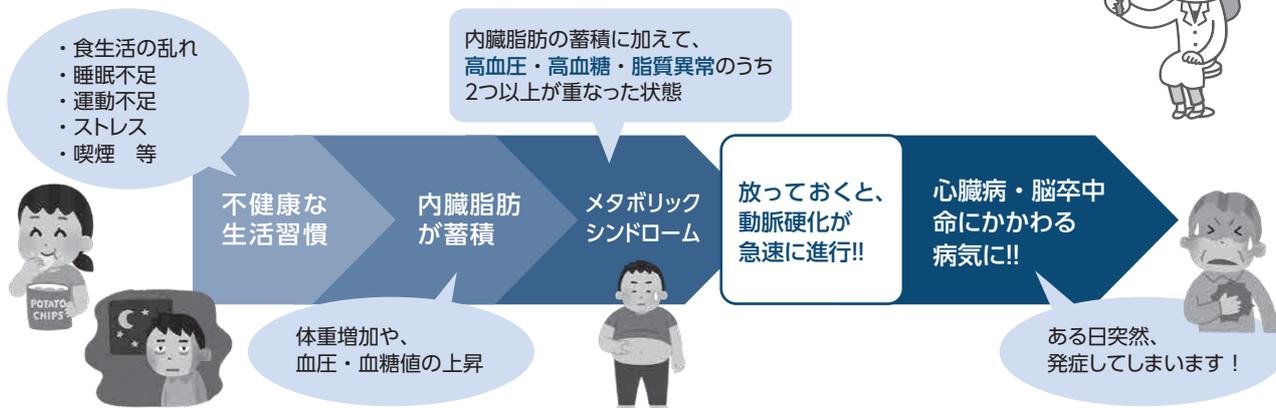


- ～基本目標1「生活習慣病の予防に関する正しい知識を持ち、健康的な生活習慣づくりに取り組みましょう」～
- ～基本目標2「定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握し、生活習慣病の早期発見及び早期改善に努めましょう」～

行くぞ健診!! 健診は健康への第一歩

★今年の健康診断は受けなくてもいいかなと思っている「あなた」にお伝えしたいこと

1. 痛みや自覚症状がなく、元気だと思っているうちに進行するのが生活習慣病です。



2. 早期発見・早期対処のために、1年に一度の受診ペースを守りましょう!!
生活習慣病は自覚症状なく進行します。年に一度の健診でいち早く発見することが大切です。
3. 1年の変化を健診結果により確認することで、普段の生活を振り返るきっかけになります。
健康診断は健康状態を把握し、生活アドバイスを受けられる絶好の機会です。

被用者保険被扶養者等の特定健康診査について



被用者保険(協会けんぽ、健康組合、共済組合)の被扶養者の方および国保組合(医師国保組合を除く)の被保険者の方は、町の健診と同じ日時、会場で受診することができます。事前に加入する医療保険者(職場等)に確認のうえ、各医療保険者が発行する「受診券」と「マイナ保険証または資格確認書」および各医療保険者で定める「一部負担金」を持参し、健診会場にお越しください。

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

脳検診費用の一部を助成します(上限10,000円)

●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



●申請期限 令和8年3月31日(火)まで(必着)
保険診療で対象の検査等を受けた場合や、事業主による福利厚生等により助成を受けた場合は助成の対象になりません。

●助成対象の検査内容など
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)

●申請書 保健福祉センターの窓口でお渡し
するほか、こちらの二次元コード
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。

【重要】高齢者肺炎球菌ワクチンに関するお知らせ(令和8年4月1日接種分から)

国の方針により、令和8年度から定期接種で使用するワクチンが変更になります。
変更後のワクチン(20価「プレバナー20」)は、現行の肺炎球菌ワクチン(23価)より、ワクチン価格が高額なため、自己負担金が増額となる可能性があります。
現行の肺炎球菌ワクチン(23価)の定期接種をご希望の方は、令和8年3月31日までに接種をしてください。
なお、接種対象者や接種期間(66歳の誕生日の前日まで)に変更はございません。
詳しくは、町ホームページでご確認ください。



高齢者肺炎球菌
予防接種について▶

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

介護予防について～認知症を予防しましょう!～

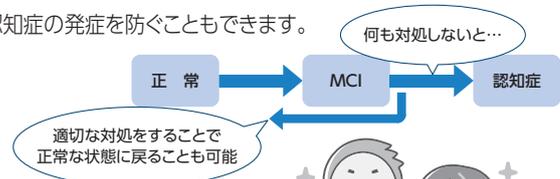
★何よりも早めに気づくことが大切!

現在、認知症を完治させる薬や治療法はありません。しかし、生活習慣病と同じように早期に発見し、適切な治療を行うことで、病気の進行を抑え、生活の質を維持しながら暮らしていくことは十分に可能です。

また、認知症の前段階と言われる「軽度認知障害(MCI)」のうちに対処すれば認知症の発症を防ぐこともできます。

★軽度認知障害(MCI)とは

軽度認知障害とは、記憶力や注意力といった脳の認知機能が正常より低下しているが、日常生活に支障はなく認知症には至っていない状態です。そのまま放置していると高い確率で認知症に移行してしまいます。



★できることから始めましょう! 認知症予防

1. 有酸素運動を行う

…有酸素運動(ウォーキング、水泳、体操など)には、脳により多くの酸素をとり込み、血液循環をよくする効果があります。

2. 野菜や果物、魚などを積極的に食べる

…野菜や果物、魚などの抗酸化、また抗炎症作用をもつ食品や栄養素が、認知症予防に有効と考えられています。また、いろいろな食品を摂取している人ほど栄養摂取状況が良好で、認知機能低下が抑制されたことが報告されています。

3. 脳血管障害のリスクを減らす

…脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病がもとで起こります。運動不足、肥満、塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎに注意しましょう。

4. 急激な環境の変化を極力避ける

…入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化した時のストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮をしましょう。

5. 今すぐ禁煙を!

…タバコに含まれる有害物質は脳を委縮させたり、血管を傷つけて動脈硬化のリスクを高めたりして、認知症の大きな原因になることがわかっています。

6. 趣味をもつ

…自ら積極的に趣味やレクリエーションを楽しむことは、思考力や集中力を養い、認知症の予防に役立ちます。また、社会との関わりをもち、他者との活発なコミュニケーションを行うことは、脳細胞の活性化を促します。



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198