

【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18日(火)	午前9時30分～ 午前10時30分～	各4人
9月15日(火)	午前9時30分～ 午前10時30分～	



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10日(木) 午後2時～午後3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 9月4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。



結果票説明会の
申込みはこちら▶



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 9月1日(火)	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28日(月)	午後1時30分～午後3時		
③ 10月19日(月)	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
- 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。



健康ミニ講座の
申込みはこちら▶



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

広告枠

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



仙台紙工の「プラス思考」で、
あなたの「思い」をもっと豊かに



クリエイティブ デジタルコンテンツ セールスプロモーション マーケティング

株式会社 仙台紙工印刷

〒983-0036 仙台市宮城野区苦竹3丁目1-14

TEL(022)231-2245

FAX(022)231-2247

www.sendai-shiko.jp

【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」～

健診結果で健康状態を確認しましょう

健診の第一の目的は、生活習慣病を早期に発見し、予防・改善につなげることです。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。

健診は「受けて終わり」ではありません。基準値から外れている項目があった際は、できることから生活習慣を見直してみましょう。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！生活習慣改善を検討しましょう。

検査項目	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)	放置するとどうなる？ 起こりうる病気の一例	まずはここから！ 健康づくりのカギ
BMI	25以上		内臓脂肪型肥満から ・高血圧 ・脂質異常症 ・糖尿病 	★日常生活に動作をプラス ・今より毎日10分長く歩く ・できるだけ階段を使う ・積極的に家事をする 
腹囲	男性85cm以上 女性90cm以上			
収縮期血圧 (mmHg)	130以上 139以下	140以上	・脳出血 ・脳血栓症 ・くも膜下出血 ・狭心症 ・慢性腎臓病	★まずは減塩生活を ・天然のだし汁、香辛料、柑橘類を活用 ・麺類の汁は残す ・体内の食塩を排出する働きのある カリウムを含む野菜や果物を積極的にとる 
拡張期血圧 (mmHg)	85以上 89以下	90以上		
空腹時中性脂肪 (mg/dL)	150以上 299以下	300以上	・脳血栓症 ・狭心症 ・心筋梗塞 	★食べすぎ・飲みすぎに注意 ・甘い飲み物を控える ・週2日の休肝日を設ける 
随時中性脂肪 (mg/dL)	175以上 299以下	300以上		
HDLコレステロール (mg/dL)	40未満	—		★体を動かす機会を増やす ・食後に散歩をする ・すきま時間にストレッチする ★選ぶ食品に気を付ける ・コレステロールを増やす食品を控える (脂身の多い肉、乳製品、スナック菓子など) ・コレステロールの多い食品を控える (鶏卵、魚卵、レバーなど) ・コレステロールを減らす食品をとる (青魚、海藻類、大豆製品、野菜など)
LDLコレステロール (mg/dL)	120以上 139以下	140以上		
空腹時血糖 (mg/dL)	100以上 125以下	126以上	・腎症 ・神経障害 ・網膜症 ・心臓病 ・脳卒中 ・歯周病 ・感染症 	★血糖値の上昇をゆるやかにする工夫を ・野菜から食べる ・よく噛んでゆっくり味わう ・腹八分目を心掛ける ・食後に散歩など軽い運動を
HbA1c (%)	5.6以上 6.4以下	6.5以上		

▼生活習慣改善のポイントについて詳しく知りたい方はこちら



『脱メタボ！みやぎ 健康3.15.0(サイコー)宣言！』食事や運動、喫煙、歯の健康のポイントについて、動画も交えて楽しく知ることができます。

▼「どの病院に行ったら良いかわからない…」病院を検索したい方はこちら



『宮城県 医療情報ネット(ナビィ)』宮城県の病院・診療所・歯科診療所・助産所／薬局を検索することができます。

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3日(木)、9月17日(木)、10月1日(木)、10月15日(木)、11月5日(木)、11月19日(木)、12月3日(木)、12月17日(木)、令和9年1月7日(木)、1月21日(木)
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。)

- 対 象 町内にお住まいの65歳以上の方(先着20人)

- 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)

- 申込方法 電話または直接介護福祉係までお申し込みください。(先着順)

- 申込期間 8月7日(金)～21日(金)

- 受付時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日除く)

- 費 用 無料

- と ころ 保健福祉センター

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おります。初めての方も楽しめる教室となっておりますので、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【全18回】(麻雀が初めての方)
9月7日(月)～令和9年2月15日(月)までの原則毎週月曜日【9月21日(月)、10月12日(月)、11月23日(月)、12月14日(月)、12月28日(月)、令和9年1月11日(月)を除く】午後1時30分～午後3時30分

- ②経験者コース【全15回】(麻雀の経験がある方)
10月5日(月)～令和9年2月15日(月)までの原則毎週月曜日【10月12日(月)、11月23日(月)、12月14日(月)、12月28日(月)、令和9年1月11日(月)を除く】午前10時～正午
※特定の回だけの参加はできません。

- 対 象 町内にお住まいの65歳以上の方(各コース先着32人)

- 持ち物等 水分補給用の飲み物、筆記用具

- 申込方法 電話または直接介護福祉係までお申し込みください。(先着順)

- 申込期間 ①未経験者コース 8月5日(水)～17日(月)

- ②経験者コース 8月12日(水)～19日(水)

- 受付時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日除く)

- 費 用 テキスト代2,000円

- と ころ 保健福祉センター

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

脳検診費用の一部を助成します(上限10,000円)



※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。

令和8年度助成対象者

年齢	生年月日
40歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日
45歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
50歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
55歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
60歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日

- 助成対象の検査内容など

令和8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)

- 申請期限 令和9年3月31日(水)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、町ホームページ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。

問 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



意匠登録 第 1572335 号

商標登録 第 5907273 号

亀屋石材

TEL.022-255-7130/022-396-0315