



【毎月開催】健康相談のお知らせ(予約制)

健康全般、歯科口腔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
7月29日(水)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	各4人
8月18日(火)	①午前9時30分～ ②午前10時30分～	

※歯科衛生士への相談は①の枠1人のみ

乳がん検診が始まります



実施期間

7月1日(水)～11月27日(金)

- 対象者 40歳以上の偶数年齢の女性の方(年齢基準日：令和9年3月31日)
- 検診料金 2,500円
- 検査方法 マンモグラフィ(乳房エックス線)撮影
- 検診場所 指定医療機関(個別検診)

申込者の方には、6月に受診券を郵送しています。

乳がんは、無症状のうちに検診を受診すれば早期発見につながり、適切な治療によって治癒の確率も高くなります。お申し込みをされていない方で受診を希望する場合はお問い合わせください。

胃がん検診(追加日程)が始まります



実施期間

8月1日(土)、8月2日(日)

- 対象者 35歳以上の方(年齢基準日：令和9年3月31日)(5月18日～6月7日の検診期間中に受けられなかった方)
- 検診料金 1,600円
- 検査方法 問診、胃部エックス線検査
- 検診場所 利府町保健福祉センター

申込者の方には、5月上旬に受診票を郵送しています。

胃がんは早期発見・早期治療で9割以上が治せるといわれています。胃がんは初期症状がないため、毎年検診を受診しましょう。お申し込みをされていない方で受診を希望する場合はお問い合わせください。

各種がん検診についてはこちら▶



熱中症対策を実施します



期間

6月1日(月)～9月30日(水)

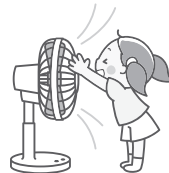
クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)、熱中症予防休憩所「涼み処」を設置します。

熱中症による健康被害を防止し、町民の皆さまの生命と健康を守るため、下記の公共施設をクーリングシェルター(指定暑熱避難施設)として指定しています。

また、町と共に熱中症対策に取り組む利府町内の事業所様にご協力いただき、町民の皆さまが無料で涼める休憩所を熱中症予防休憩所「涼み処」として指定しています。ぜひ、ご活用ください。

併せて、「涼み処」にご参加いただける町内の事業所を募集します。

クーリングシェルター	熱中症予防休憩所「涼み処」
町民交流館、リフノス、イオンモール新利府	ウエルシア薬局イオンモール新利府北館店、ウエルシア薬局利府青山店



指定暑熱避難施設
クーリングシェルター
COOLING SHELTER

利府町の熱中症対策および「涼み処」への応募についてはこちらから▼



環境省熱中症予防情報サイト▼



全国の暑さ指数や熱中症警戒アラート発表状況、熱中症対策関連情報等を閲覧できます。

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、行政防災無線とSNSでお知らせします。

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

「歯と口腔の健康づくり」～基本目標1「正しい歯と口腔ケアを身に付けましょう」～
 ～基本目標2「定期的に歯科検診や専門的ケアを受けて、歯と口腔の健康を保ちましょう」～

子どもも大人も「健口(けんこう)」生活 ～家族で始めるむし歯ゼロ習慣～



歯の病気の予防や歯の健康を保つために、歯と口の口腔ケアを行いましょう。

- よく噛んで食べましょう。
- 正しい方法で、毎食後歯みがきをしましょう。
- かかりつけ歯科医を持ち、年に1回は歯科検診を受けましょう。
- 治療が必要な時は放置せず早めに受診しましょう。



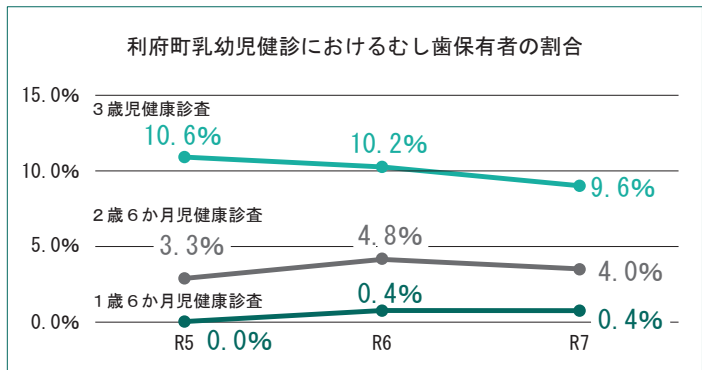
★乳幼児期における間食(おやつ)の役割

乳幼児期の間食(おやつ)は、3回の食事できりきることのできないエネルギーや栄養素、水分を補う役割があります。

「食事のひとつ」であることを意識しながら、必要に応じて1日1～2回、時間を決めて、食事に影響しないように与えましょう。

<おすすめの間食(おやつ)>

おにぎり、いも類、牛乳・乳製品、果物等



★注意が必要な食べ物

- ・歯にくっつきやすい物
- ・歯に残りやすい甘い物

⇒歯の表面に食べ物が長時間残ると歯が溶かされる時間も長くなり、むし歯になりやすくなります。



★注意が必要な飲み物

- ・100%果汁ジュース
- ・野菜ジュース
- ・乳酸菌飲料
- ・炭酸飲料

⇒むし歯菌は、糖分をエサにして酸を作り出し、その酸が歯を溶かすことでむし歯になりやすくなります。



年齢が上がるにつれて、むし歯の保有率は高くなっています。乳歯のむし歯はその後の永久歯にも影響するため、乳歯の時から口腔ケアが大切です。仕上げ磨きは小学校2年生くらいまでを目安に行うと良いです。

甘い物が口の中に入っている
頻度・時間をいかに減らすかが
むし歯予防のポイントです。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

フレイル予防で若返り教室



いつまでも元気な体でいるために、運動や食事、お口のケア等に関する取組みについて学ぶことができる、フレイル予防を目的とした教室です。 ※フレイルとは「加齢により心身が衰えた状態」のことです。早期の対策で健常な状態に戻る可能性があります。

- 対象 町内にお住まいの65歳以上の方
- 定員 20人
- 内容 筋力トレーニング、ウォーキング、認知症予防、食事についてやお口のケア等を楽しく学びます。
- とき 8月5日(水)、8月26日(水)、9月2日(水)、9月16日(水)、9月30日(水)、10月14日(水)、10月28日(水)、11月11日(水)、11月25日(水)、12月2日(水) ※全10回1コース
午前10時～11時30分まで
- 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)

- ・特定の回だけの参加はできません。
- 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)
- 申込期間 7月6日(月)～7月22日(水)
- 受付時間 午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日除く)
- 費用 無料
- 会場 利府町保健福祉センター



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198