

参加費無料

## 歯科保健講演会を開催します

歯科医院へは、歯が痛くなったら受診するものと思いませんか?歯の定期的なメンテナンスをすることにより、健康寿命が延びることが多くの研究で明らかになってきています。

糖尿病や心疾患等の全身の病気と、虫歯や歯周病等の口の病気の関連や自覚症状のない口腔がんをどう見つけるのか、また、スポーツと歯科の関連について歯科医師である佐々木先生から分かりやすくご講演いただきます。

- と き 9月14日(水) 午後7時～午後8時15分
- と ころ 文化交流センター「リフノス」1階 多目的ホール
- 演 題 「歯と口から始める健康づくり」
- 講 師 一般社団法人 塩釜歯科医師会 会長 佐々木 優 氏  
(医療法人優和会おひさまにここ歯科医院 院長)
- 定 員 400名(先着順)
- 申込期間 9月11日(日)まで
- 申込方法 電話またはQRコードからお申し込み  
いただくか、保健福祉センターまたは「リフノス」窓口までお越しください。  
※保健福祉センターの窓口と電話は平日のみ。



## 歯周病検診が始まります



歯の喪失予防、口腔状態の改善により生活の質を向上することを目的に、歯周病検診を実施します。

かかりつけの歯科医で定期的に歯科検診を受けていますか?受けていない方は、お口の健康を維持するために歯周病検診を受診しましょう。

- 対象者 (年齢基準：令和5年3月31日)  
40歳(昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生)  
50歳(昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生)  
60歳(昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生)  
70歳(昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生)
- 検診期間 令和4年9月1日～令和5年1月31日
- 個人負担額 1,000円  
(受診の際、窓口にお支払いください)  
条件に当てはまる方は、個人負担額が免除されます。

※対象者全員に受診票を送付しているため、検診内容及び個人負担額免除内容等は受診票をご確認ください。



## 「栄養教室」の参加者を募集します

栄養教室は、生涯を通じた健康づくり、生活習慣病の予防のため大切な「栄養・健康・運動・口腔ケア」について楽しく学べる教室です。

回数	日にち	内 容
1	9月27日(火)	○今日から始める健康生活①～血圧について～ ○感染予防の基本～正しい手洗いできていますか?～(手洗い実験あり)
2	10月 4日(火)	○今日から始める健康生活②～食生活の改善で免疫力の維持・向上～ ○栄養バランスの良い食事、何をどれだけ食べたらいいの?
3	10月27日(木)	○からだリセットストレッチ お家で毎日続けられるストレッチ&筋トレで、免疫カアップ
4	11月 8日(火)	○口腔ケアで免疫力アップ!!～毎日のセルフケアのポイント～(実技あり) ○こころの健康づくり
5	11月21日(月)	○今日から始める健康生活③～高血糖を防ぐには～ ○高血糖を防ぐために、すぐに取り入れて欲しい食習慣

毎年9月は食生活改善普及運動月間と定められています!



- 時 間 午前10時～午前11時
- と ころ 保健福祉センター
- 対象者 利府町に住所のある方で、原則毎回参加できる方
- 定 員 12人(定員になり次第締め切り)
- 参加料 無料
- 申込期間 9月5日(月)～9月20日(火) ※平日のみ  
健康推進課健康総務係まで、直接または電話でお申し込みください。  
※教室に参加された方は、「利府町食生活改善推進員」として、食や健康に関するボランティア活動に参加できます。

## 「脳検診費用の助成を実施しています」

申込期限が迫っています!

脳血管疾患等の早期発見を目的として頭部MRIを含む脳検診を受けた方に対し、費用の一部を助成します。

令和4年度対象者(年齢基準：令和5年4月1日)

年齢	生年月日
40歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日
45歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日
50歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日
55歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日
60歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日
65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日

※ペースメーカー装着などでMRI検査が受けられない場合があります。

- 申込締切 9月30日(金) (申込締切以降に脳検診を受検しての申請は受付できませんのでご注意ください)
- 申込方法 健康総務係へ直接または電話でお申し込みください。(平日のみ)
- 受診・助成方法 ①脳検診実施医療機関に各自予約し、受診します。  
②受診後、助成申請書と領収書の写し等を健康総務係へ提出願います。
- 助成上限額 10,000円
- 助成金申請期間 4月11日(月)～令和5年1月31日(火)  
※健康保険証を使って検診を受けた場合や、職場健診での脳検診を受けた場合は助成の対象になりません。



health guide

## 9月10日～16日は「自殺予防週間」です

自分自身とご家族等の身近な人の「こころ」と「からだ」は元気ですか?少しでも違和感に気づいたら、声がけし、話に耳を傾けましょう。一人一人の気づきと声がけが大切な命を守ります。

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を使って、簡単にストレス度や気分の落ち込み度等がわかりますので、ぜひこころのケアにお役立てください。  
※通信料は自己負担となります。



▲「こころの体温計」

## 休日診療のご案内



歯科 (受付時間: 午前9時～午後3時)

4日(日)	はやしデンタルクリニック	多賀城市高崎2-15-6	☎794-7644
11日(日)	多賀城駅北口歯科	多賀城市中央2-8-1-1階	☎253-7468
18日(日)	歯科ノーブルデンタルオフィス	利府町神谷沢字南沢1-1	☎255-2028
19日(月・祝)	おおのファミリー歯科	多賀城市大代1-1-38	☎363-4182
23日(金・祝)	利府なのはなデンタルクリニック	利府町青山2丁目2-2 ビック敷地内	☎353-9410
25日(日)	おかだ歯科医院	多賀城市東田中2-30-1	☎368-5904



内科・小児科 塩釜地区休日急患診療センター

【土曜日(準夜帯)】  
※土曜日が祝日の場合はなし

- 受付 午後6時30分～午後9時30分
- 診療時間 午後7時～午後10時
- 診療科目 小児科(対象年齢: 15歳まで)

【日曜・祝日】

- 受付 午前8時45分～午前11時30分  
午後1時～午後4時30分
- 診療時間 午前9時～午後5時
- 診療科目 内科・小児科

☎ 塩釜地区休日急患診療センター(塩竈市錦町7-10) ☎366-0630



深夜の急な体調不良などに便利な電話相談窓口のご紹介

宮城県おとな救急電話相談事業「#7119」

相談時間

月～金曜日 午後7時～翌朝午前8時  
土曜日 午後2時～翌朝午前8時  
日・祝日 24時間

電話番号

#7119 または、☎706-7119

宮城県子ども夜間安心コール「#8000」

※対象: 15歳未満の子ども

相談時間

午後7時～翌朝午前8時

電話番号

#8000 または、☎212-9390

広告枠

地域の社会活動を道路工事から支える



株式会社 菅原産業

〒981-0111 利府町加瀬字十三本塚3-24  
Tel:022-356-2421 Fax:022-356-4034  
Email:sugawara-sangyo@almond.ocn.ne.jp  
アスファルト舗装工事・土木工事お気軽にご相談ください

M 人に優しい 木の住まい

耐震木造住宅設計・施工管理、耐震改修リフォーム工事  
宮城県知事許可(般-3)第6787号 宮城郡利府町加瀬字稲葉崎1-1

株式会社 水間工務店

TEL 022-356-2773 FAX 022-356-2244