

はっらっ健康だより

はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

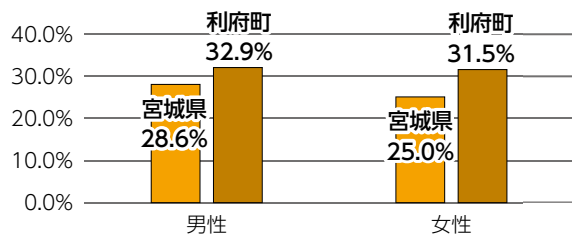
「生活習慣病対策」～基本目標1「健康診断を受けて、自分の健康管理に役立てよう」～
～基本目標2「生活習慣病を予防しよう」～

利府町の特定健診を受けた方(40～74歳男女)の約3割が高血圧で宮城県の平均値を上回っています。

高血圧が続くと血管がもろくなり、全身の動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のほか、腎臓の機能低下の原因になります。



特定健診「高血圧」有所見率(40～74歳)



※「令和3年度特定健診-法定報告」より

【高血圧予防の生活改善ポイント】

◆家族みんなで“塩エコ”を行いましょ(塩エコとは、塩の節約(=減塩)を意味します)

『麺類の汁を残す』『みそ汁は具沢山にする』

『しょうが・しそなどの香味野菜、香辛料、レモンや柚などの酸味を利用しましょ』

『しょうゆやソースは味を確認してから必要な分をつける』など

◆野菜を積極的に食べるようにしましょ

『1日に5皿分(350g)分の野菜を目標に食べましょ』



塩分摂取量の目安

【健康な人】

男性：7.5g/日 未満
女性：6.5g/日 未満

【高血圧の人】

6.0g/日 未満

◆適正体重を維持しましょ

BMI(肥満度)を計算してみましょ[体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)]

(例：体重53kg、身長155cmの場合→体重53kg÷身長1.55m÷1.55m=BMI22)

低体重	18.5未満
適正体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

◆運動をしましょ

ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。

運動の時間がとれない時は『階段を使う』、『掃除や片付けなどの日常生活活動を増やす』など、日頃から体を動かすようにしましょ。

◆適度な飲酒を心がけましょ

1日のお酒の適量(純アルコール量20g)の目安(例：ビール500ml、日本酒1合、ワイン120ml)

◆禁煙をしましょ

※禁煙治療に保険が適用される医療機関、禁煙支援薬局について「宮城県 禁煙チャレンジ」で検索



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

利府町はいかい高齢者等SOSネットワークシステム登録について



町では高齢者等が認知症等による、はいかいで行方不明になった際に協力関係機関等に連絡し、業務に支障のない範囲での搜索活動へ協力いただき、早期発見・保護につなげるSOSネットワークシステムを構築しています。

●対象 次のいずれかに該当する方(要登録)

- ・利府町に住所を有する65歳以上の高齢者で、認知症等により、はいかいをしたことがある方または、はいかいの可能性のある方
- ・利府町において介護保険法に基づく要支援・要介護認定を受けている方で、はいかいをしたことがある方または、はいかいの可能性のある方(40歳以上で若年性認知症の方も含む)

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

【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

介護予防とは？

年齢を重ねても自立し充実した暮らし、心身とも健康で生きがいのある生活を実現するための取り組みです。老化現象は誰にでも訪れますが、元気なうちから積極的に予防に取り組みれば、元気な生活を続けることができます。

「フレイル」って知っていますか？

病気ではありませんが、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことをいいます。健康と要介護状態の間の状態です。

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。身体活動、栄養、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。



●介護予防・フレイル予防に大切な6つの柱

1. 運動

→「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。
歩いて骨に刺激を与えると骨粗しょう症の予防にもつながります。

2. 食生活

→高齢期は低栄養に気をつけ、1日3食きちんととり、タンパク質を積極的に摂取しましょう。

3. 閉じこもり予防

→「1週間外出していない」は閉じこもりです。外へ出る楽しみや喜びを見つけ、閉じこもりを予防しましょう。

4. 口腔ケア

→毎食後に歯磨きをし、しっかりよく噛んで食べましょう。義歯(入れ歯)には細菌が付着しやすいので、毎食後に外して洗うよう心がけましょう。

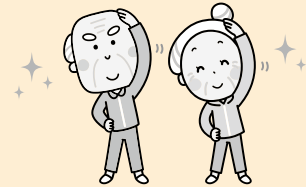
5. 認知症予防

→短い昼寝(午後1時～午後3時の間で30分程度)と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。

6. 心の健康

→自分が落ち着ける場所や方法を選んで、気分転換をしましょう。
つらい気持ちがある場合は、身近な人にゆっくり話してみましょう。

※65歳以上(内容により60歳以上)の方向けに各地域で軽運動や交流などを行っています。詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。



問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

好評につき第4弾！

シニア・初心者大歓迎
ゼロから始める

スマホ教室



各定員8名
基本コース

電源のつけ方、電話のかけ方、
カメラや地図の使い方を知ろう

各定員8名
LINEコース

メッセージや無料通話の
使い方を知ろう

- ところ 町民交流館(利府町役場併設)
- 申込方法 電話・窓口・web
- 申込期限 10月12日(木)
- 参加費用 無料

※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

10月開催教室

時間	日付	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月30日(月)	10月31日(火)
10:00~11:30		基本コース	基本コース	基本コース	基本コース	基本コース	基本コース
13:30~15:00		LINEコース	LINEコース	LINEコース	LINEコース	LINEコース	LINEコース

11月開催教室

※基本コース・LINEコースは全日程同一の内容です。1人1回までの受講とさせていただきます。

時間	日付	11月1日(水)	11月2日(木)
10:00~11:30		マイナンバーカードの申請方法	e-tax(国税電子申告、納税システム)の利用方法
13:30~15:00		マイナポータル活用法	マイナンバーカードとの紐づけ(健康保険証利用の登録、公金受取口座の登録)

Web申し込みは
こちらから



読み取れない方はこちら▼
<https://logoform.jp/form/G766/364327>

問 デジタル推進室 デジタル推進係 ☎767-2128