

はっらっ健康だより

～令和4年度利府町自給対策スローガン～
その声かけが、大切ないのちを守る第一歩
～知らせてほしい、こころのSOS～

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

「休養とこころの健康づくり」～基本目標「十分な休養をとり、ストレスと上手に付き合っところの健康を保とう」～

●セルフケアのポイント

- 睡眠・休養をしっかりとりましょう。
- 趣味やスポーツなどを通して、ストレスを解消しましょう。
- 悩みや心配事は一人で抱え込まず、気軽に相談しましょう。

※自身だけでなく、身近で悩んでいる人がいる場合には、下記の相談機関をお伝えください。

●主な相談機関(利府町の相談窓口)

【保健福祉センター内】

- こころの健康・ひきこもりに関する相談 ……健康推進課 健康総務係 ☎356-1334
- 妊娠・出産・育児に関する相談 ……健康推進課 子ども家庭センター ☎356-6711

【役場内】

- 介護に関する相談 ……地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198
- 経済的な生活全般に関する相談 ……地域福祉課 福祉総務係 ☎767-2148
- 労働・事業者の資金繰り、消費者相談 ……商工観光課 商工係 ☎767-2120



●年齢や性別を問わずどなたでも利用できるSNSによる相談

右記のQRコードを読み取ると
LINE、Twitter、FacebookやチャットでのSNS相談先をご覧ください。



■こころの健康に関する相談

- ◎宮城県自死対策推進センター「みやぎほっとするーセンター」
☎0229-23-0028
- ◎社会福祉法人 仙台いのちの電話
365日 24時間対応
☎022-718-4343

■ひきこもり・不登校に関する相談

- ◎宮城県ひきこもり地域支援センター ☎0229-23-0024
- ◎宮城県総合教育センター
不登校・発達支援相談室「りんくるみやぎ」
☎022-784-3567
- ◎宮城県塩釜保健所 ☎022-365-3153

☎ 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

フレイルをご存知ですか？

生活習慣を見直すことで以前の健康な状態に戻ることができます。

このまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。



フレイルとは、加齢に伴い、心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態のことを言います。早めに対策をとることで、以前の健康な状態に戻ることができます。

要介護にならないためにも、生活習慣を見直し、4つの柱を積極的に取り組みましょう。

●フレイル予防に大切な4つの柱 ～4つにバランスよく取り組みましょう～

1. 栄養

→バランスの良い食事を摂取することに心掛けましょう。特に、75歳以上の方は、タンパク質を積極的に摂取しましょう。

2. 身体を動かす

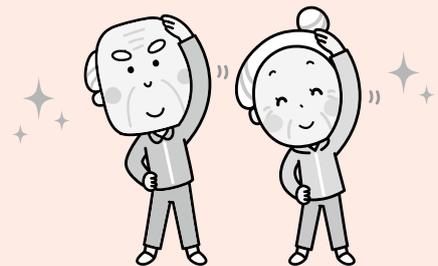
→体を動かし、筋トレなどで貯筋しましょう。

3. 社会とのつながりを持つ

→仕事をする・余暇活動を充実させる・ボランティアへ参加しましょう。
外出する機会や仲間をみつけましょう。

4. 歯の健康

→よく噛んで食べたり、仲間と話をするなど口の筋肉を動かしましょう。
定期的に歯科検診を受診し、口腔機能を維持しましょう。



●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。

☎ 健康推進課 長生き支援係 ☎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(緊急時は時間外も電話での受付をしています)

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