

# 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ましょう」～

住民健診の実施期間

6月20日(火)～7月15日(土)

8月17日(木)～8月19日(土)

今年も6月から住民健診が始まります。

年に一回は健康診断を受け、自分の健康状態をチェックしましょう!

利府町の特定健診を受診した方の健診結果を見ると、男女共に『血糖値(HbA1c)』と『LDLコレステロール』で異常がみられた方が多いです。(参考：データからみたみやぎの健康令和3年度版より)

検査項目の異常値を放置していると、ととんどん悪化し、心臓病や脳卒中等の命にかかわる病気を発症するリスクを高めてしまいます。ちょっとした数値の悪化でも、改善できるように生活習慣を振り返り、健康的な身体づくりを始めましょう。

## ●利府町の特定健康診査の内容

検査項目	内容	
問診	喫煙歴、服薬の有無などを確認します	
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲などを測ります	
理学的診査	医師による身体診察を行います	
血圧測定	高血圧・低血圧をチェックします	
血液検査	脂質検査 (中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)	血液中の脂質を調べます
	血糖検査 (HbA1c)	高血糖や糖尿病のリスクを調べます
	肝機能検査 (AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GPT))	肝臓の状態を調べます
	血清クレアチニン検査	
	尿酸検査	腎臓の状態、糖尿病のリスクを調べます
尿検査 (糖、たんぱく、潜血)		

【検査結果から分かるリスク】  
メタボ、高血圧症、糖尿病、  
脂質異常症、肝臓や腎臓の機能異常など

健康課題を知って、食事・運動・睡眠などの  
生活習慣を見直しましょう

健康な身体の維持

※その他医師の判断による詳細な健診(心電図検査、眼底検査、貧血検査)が行われます。

「令和5年度利府町各種健(検)診」については、町ホームページをご覧ください。

問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

## 地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です

相談例 「最近、物忘れが気になる…。認知症について相談したい。」 「財産のことで不安がある…。成年後見制度って何?」  
「だんだん歩けなくなってきた…。健康づくりの場所が知りたい。」 「近所に心配な人がいる。」 …など  
「介護保険ってどうやって使うの? デイサービスって何?」

お困りごとがありましたら、まずは地域包括支援センターにお気軽にご相談ください!!

地域包括支援センターにはいつも専門職(主任ケアマネジャーや社会福祉士、保健師等)がいます。皆様のお困りごとの解決に向けてご相談に応じます。



高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活ができるように支援しており、相談の他にも下記のような事業を行っています。詳しくはお住いの地区を担当している地域包括支援センターにお問い合わせください。

・お元気ですか訪問事業(65歳以上の一人、二人暮らし世帯の見守り訪問事業) ・ちょこっと貯筋体操 ・認知症カフェ など

### 中央地域包括支援センター

担当地区 右記以外の地区

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

住 所 利府町中央二丁目11-1(社会福祉協議会内)

電 話 ☎353-7322

### 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

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

住 所 利府町しらかし台一丁目1-41(夢民館となり)

電 話 ☎767-7677

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

## 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

相談時間

※対象:15歳未満の子ども  
午後7時～翌朝午前8時

電話番号

#8000  
または  
☎212-9390