

# はっらっ健康だより

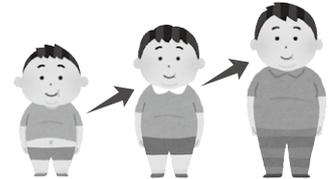
はっらっ健康利府プランの健康に関する7つの分野別の取組

「**栄養・食生活・生活リズム・食育**」～基本目標1「バランスのとれた食生活で適正体重を維持しよう」～  
 ～基本目標2「食の楽しさや大切さを学び、生活の中に取り入れよう」～

宮城県は子どもの肥満が多いことをご存じですか？

小児肥満の4割、思春期の肥満の7～8割が成人肥満に移行すると言われています。

遅くまで起きていると飲食の機会が増えるだけでなく、睡眠不足やホルモンの代謝のバランスが崩れて食欲が増します。さらに日中に眠気が残って活発に動けず肥満のリスクが増えます。



幼児期から

『早寝早起きの習慣』

『1日3回の食事で規則正しい生活リズムの習慣』

『食べ過ぎに注意』

『体を動かす遊びや機会をとり入れる』ようにしましょう。



身についた良い生活習慣は一生の財産になります！

## 6月4日～10日は歯と口の健康週間です『手に入れよう 長生きチケット 歯磨きで』

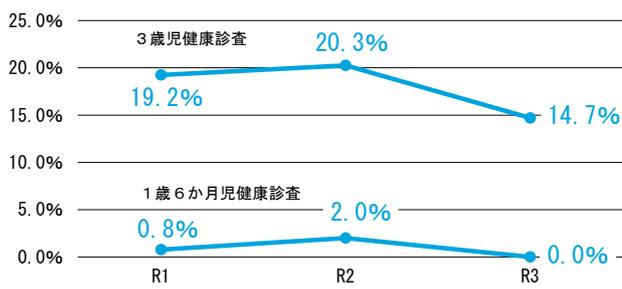
歯の病気の予防や、歯の健康を保つために歯と口の口腔ケアを行いましょう。

- かかりつけ歯科医をもち、年に1回は歯科検診を受けましょう。
- 毎食後、歯みがきをしましょう。(歯間ブラシや・デンタルフロスなどのケアアイテムも使いましょう)
- 食べ物をよく噛んで食べましょう。



※利府町の3歳児健康診査を受診した方の約6人に1人がむし歯を保有しています。幼い頃から『毎日の歯みがきの習慣』や『正しい食生活』を身につけることができるよう、家族みんなでむし歯予防に取り組みましょう。

むし歯の保有者の割合



## 6月は「食育月間」です！

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。家族と一緒に食卓を囲み、楽しい雰囲気の中で食事しながら、食事のマナーなど食について学ぶ機会をつくりましょう♪



問 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

## 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」

相談時間

午後7時～翌朝午前8時

電話番号

#8000 または ☎212-9390

※対象:15歳未満の子ども

# 地域支え合いづくり活動について

介護保険法の改正に伴い、住民が主体となつての「地域の支え合いの体制づくり」が求められるようになり、町では「生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）」を中心に体制づくりに取り組んでいます。

## 生活支援コーディネーターとは

地域に向かい、住民自身の手で暮らしやすい地域をつかっていくための支援をしています。町では平成28年4月から「生活支援コーディネーター」を配置し、令和5年4月現在、2名の生活支援コーディネーターが活動しています。

### 主な取組

- 地域の皆さんが気軽に参加することができる居場所づくりの支援、活動再開支援（活動に際して注意する点の確認や、他団体の活動事例紹介等）
- お互いさまの支え合いの地域づくりの支援など

地域のサロン等の集いの場に顔を出した際には、皆さんの「集いの場のこと」や「地域のこと」について教えてください！住民の皆さんの取組や情報を地域支え合いづくりの中では『お宝』と呼んでいます！



## 生活支援コーディネーターの紹介



住民の皆さまがいきいきと暮らせるように、地域づくりのお手伝いをしています。  
皆さんの活動を広報したり、「地域がこうなったらいいな」といった相談に乗ったりしていきます。  
地区の集まりにも参加していきますので、よろしくお願いたします！

かとう ひろき  
**加藤 寛樹** 生活支援コーディネーター  
(中央地域包括支援センターに所属)



今まで我慢することが多く続き、地域の中での活動が思うようにできなかった方もいたのではないのでしょうか。「きょういく（今日行くところがある）、きょうよう（今日用事がある）」の生活は大事です。短時間でも、小さなことから始めていきましょう。  
地域の皆さまと一緒に活動できる時間を大事にしています。  
よろしくお願いたします。

しもぞの まなみ  
**下園 麻奈美** 生活支援コーディネーター  
(北部地域包括支援センターに所属)

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

## フレイル予防のための筋力トレーニング教室

トレーニングマシンを使用した筋力トレーニングの方法を学び、運動習慣を身につけて健康長寿につなげます。トレーニングマシンを初めて使用する方でも楽しく参加できます。

- すべて予約制です。
- 原則全ての回に参加可能な方を募集します。（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込みください。（先着順）
- 申込期間 6月9日（金）～22日（木）
- 受付時間 午前8時30分～午後5時（土・日曜日、祝日除く）
- 費用 無料
- 会場 利府町温水プール（エアロビクススタジオ・マシンジム）



対象	町内に住所を有する、運動制限のない65歳以上の方
定員	16名
内容	温水プールのスタジオとマシンジムを使用し、筋力トレーニングの方法を学び、ダンススタジオでストレッチを実施します。 教室の最初と最後に体力測定も行います。
日 ち	7月4日（火）、18日（火）、8月8日（火）、22日（火）、 9月5日（火）、19日（火）、10月3日（火）、17日（火） ※全8回1コース
時 間	午前10時～午前11時30分
持 ち 物	水分補給用の飲み物、室内用の運動靴、汗拭き用タオル

※新型コロナウイルス感染症等の影響で延期や中止、内容が変更する場合がありますので、予めご了承ください。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

## 祝 100歳 おめでとうございます

こんの 今野 とよ子 さん（春日一部地区） 大正12年4月8日生まれ