

# 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

## 「身体活動・運動の推進」～基本目標1「自分にあった運動を習慣化しよう」～

運動を取り入れた健康的な生活を始めてみませんか？

健康を保つには、体を動かすことが大切です。

これから運動を始めたいと思っている方は「歩くこと」からはじめてみませんか？

9月は健康増進普及月間です  
今月は「生活習慣」の見直しを!!

### ●「歩く」と良いことが沢山♪

- ◎脂肪の燃焼
- ◎心肺機能のアップ
- ◎高血圧の予防
- ◎免疫力アップ
- ◎心身のリラックス、ストレス解消

※メタボリックシンドロームや生活習慣病予防にも効果的です。

### ●歩数を増やすコツ

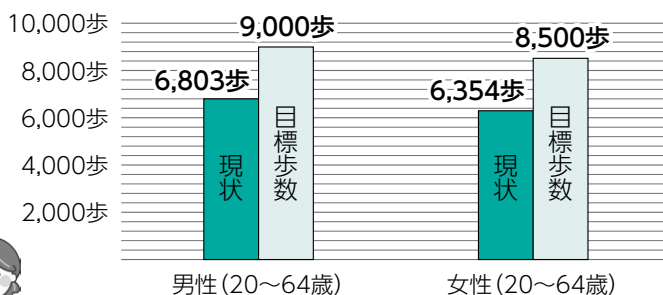
- ★駐車場は少し遠くに停める
- ★職場や外出先では、なるべくエレベーターを使わずに階段を利用する
- ★大型のショッピングセンターやスーパーでは店舗内をまわってみる
- ★近場の店舗に行く時は車を使用しない



宮城県民は、全国に比べ  
1日当たりの平均歩数が少ないことをご存じですか？

### 「歩こう!あと15分(1,500歩)」

#### 宮城県民の歩数の現状



※目標歩数：第2次みやぎ21健康プランより  
※現状：平成28年国民健康・栄養調査より

利府町内のウォーキングマップや  
運動についての情報はこちら



宮城県内市町村の  
ウォーキングマップはこちら



## 「健康ミニ講座」のお知らせ

高血糖、脂質異常、高血圧のテーマ別に保健師、管理栄養士、健康運動指導士から、生活・食事・運動についての改善ポイントが学べる教室です。

	とき	内容	定員
10月16日(月)	午前10時～午前10時50分	①高血糖の予防・改善について	各テーマ8名
	午前11時～午前11時50分	②脂質異常の予防・改善について	
	午後1時30分～午後2時20分	③高血圧の予防・改善について	

●場 所 保健福祉センター

●申込期間 9月19日(火)～10月2日(月) (平日午前8時30分～午後5時15分) 電話または窓口でお申し込みください。

●参加費 無料

●持ち物 筆記用具、水分補給用の飲み物、健診結果表(お持ちの方のみ)

●その他 会場内では、マスクの着用をお願いします。

☎ 健康推進課 健康総務係 ☎356-1334

## 祝 100歳 おめでとうございます

飯田 せつ子 さん(赤沼地区) 大正12年7月7日生まれ

【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

## 「認知症と共に生きる」講演会を行います！



たんの ともひみ  
丹野 智文さん

- **と き** 10月6日(金) 午後1時30分から90分程度
  - **と ころ** 保健福祉センター
  - **講演内容** 「認知症と共に生きる」～その人の思いを聴く～
  - **講 師** 当事者による認知症の相談窓口「おれんじドア」実行委員会代表 丹野 智文さん
  - **対 象** 町民の方どなたでも ● **定 員** 80名(定員になり次第、受付終了)
  - **参 加 費** 無料 ● **申込方法** 利府町中央地域包括支援センターにお申し込みください。(☎353-7322)
  - **申込期間** 9月8日(金)～28日(木)(土・日曜日、祝日を除く)
- ※丹野さんに質問する時間もあります。ぜひご参加ください。

## 世界アルツハイマーデー および月間について



毎年9月21日は世界アルツハイマーデー、9月は世界アルツハイマー月間と制定されています。町と地域包括支援センターでは、認知症カフェ、認知症サポーター養成講座の実施等各認知症支援に取り組んでいますので相談を含め、お気軽にお問合せください。

## 認知症あんしんガイドブック ～ケアパス～を設置しています

ケアパスとは、認知症になっても安心して暮らしていけるように、認知症に関する相談窓口や病院などをまとめたものです。地域福祉課や役場総合案内、保健福祉センター、地域包括支援センター、文化交流センター「リフノス」等に設置していますので、ぜひ手に取ってご覧ください。

問 地域福祉課 介護福祉係 ☎767-2198

好評につき第3弾！

シニア・初心者大歓迎！

ゼロから始める

## スマホ教室

ゆっくり丁寧に  
説明してくれるから、  
初めてでも安心！

挫折せず、楽しくスマホを  
使いこなしましょう！



**と き** 9月25日(月)、27日(水)、28日(木)

- **と ころ** 町民交流館(ペア・パル利府)
- **申込方法** 電話、窓口、web
- **申込期限** 9月14日(木)
- **参加費用** 無料



Web申し込みはこちらから

各定員8名  
基本コース 午前10時から午前11時30分まで  
電源の入れ方、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 午後1時30分から午後3時まで  
メッセージや無料通話の使い方を知ろう

※定員になり次第、受付を終了させていただきます。

問 デジタル推進室 デジタル推進係 ☎767-2128

## ヘルプマークを配布しています

「ヘルプマーク」は、外見からは分からない内部障害や難病を抱えている方々への援助や配慮を促すストラップで、全国的に普及が進んでいます。

町でも、地域福祉課窓口(③番窓口)で希望者に配布しています。希望される方は、お申し出ください。



問 地域福祉課 障がい福祉係 ☎767-2148