

～ 町の保健事業を 紹介します ～

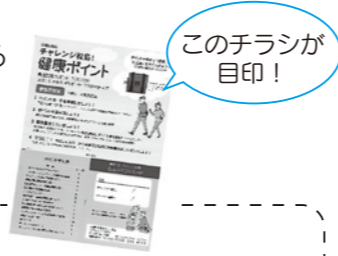
健康ポイント事業

歩こう！あと15分 1,500歩

健康づくりのための目標歩数は、成人男性で1日9,200歩、女性は8,300歩です。
高齢者は男性が1日6,700歩、女性は5,900歩が目標です。(厚生労働省健康日本21より)
実際の歩数は、成人1日あたり、男性が6,793歩、女性は5,832歩で目標に届いていません。
=おすすめの歩数アップチャレンジ=

- 歩いて買い物に行く ●エレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用する
 - 駐車場はあえて遠いところにとめる ●大型ショッピングモール内を歩く
 - 昼休みに10分散歩する
- など無理せずに身体を動かし、1日あと1,500歩プラスしましょう。

町では5月から10月まで『チャレンジ松島 健康ポイント』を実施します。
自分のペースで健康づくりに取り組んで、ポイントをためると先着や抽選で記念品がもらえるイベントです。
詳しくは今月号の広報と同時に配付されたちらしをご覧ください。



このチラシが目印！

健康体操教室・水中運動教室の参加を募集しています！！

- 対象 介護保険サービスを利用していない75歳以上の方
- 内容 体調チェック、講話と実技指導
- 実施期間 6月～8月の全8回
- 参加費 送迎なし：1回300円、送迎あり：1回400円
- 申込み期限 5月22日(日)まで
- 申込先 下記担当までお問い合わせください。



健康体操教室

日常生活で腰や関節に負担をかけないために、筋肉を鍛えるトレーニングやからだのバランスを整える体操を行います。

【月曜コース】

- 実施日 6月～8月の全8回(午前中)
初回は6月19日(日)
- 場所 高城避難所 多目的ホール
- 定員 15名

【金曜コース】

- 実施日 6月～8月の全8回(午前中)
初回は6月23日(金)
- 場所 温水プール美遊(シルバートレーニングルーム)
- 定員 10名

健康水中運動教室

腰や関節の痛みを和らげ、からだ全体の動きをよくするための水中運動を行います。

【木曜コース】

- 実施日 6月～8月の全8回(午前中) 初回は6月29日(木)
- 場所 温水プール美遊
- 定員 10名



その他の事業

上記以外にも運動・栄養・健康についての、様々なイベントを実施します。
広報まつしまでお知らせしますので、ぜひご参加ください！

- 問合せ先 健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり) ☎355-0703

各種助成が増えました！

【定期接種費用償還払事業】

里帰り等の理由により、県外の医療機関で定期予防接種を受けた場合の費用を助成します。

- 対象となる方 町内に住所のある方
- 助成対象 定期予防接種
- 申請書類 ①領収書
②接種証明書
③通帳の写し
- 申請場所 保健福祉センターどんぐり

【がん患者医療用補正具等購入費助成事業】

がん患者の皆さまの治療と就労や社会参加を支援するため、購入費用の一部を助成します。

- 対象となる方 がん治療で、ウィッグや乳房補正具を購入した町民
- 助成金額 上限額20,000円
- 申請書類 ①がん治療を受けていることを証明する書類
②領収書
③通帳の写し
- 申請場所 保健福祉センターどんぐり

【骨髄バンクドナー助成事業】

骨髄バンクドナーの、骨髄等の提供に係る通院や入院等における時間的な負担を軽減するための助成を行います。

- 対象となる方 ①骨髄バンクドナー登録を行い、骨髄等の提供完了又は中止を証明する書類を交付されている方
②骨髄等提供日から申請に至るまで町内に住所がある方
- 助成金額 1日2万円(上限7日まで)
- 申請方法 骨髄等提供日翌日から90日以内に申請する
- 申請場所 保健福祉センターどんぐり

産前産後の支援が拡充しました！

【産後ケア事業】

出産後は慣れない育児や睡眠不足から心身のバランスが崩れやすくなります。松島町ではお母さんの育児を応援するために産後ケア事業を実施しています。

- 対象となる方 松島町に住所のある産後1年未満の方
- 内容 ・家庭訪問(育児相談、お母さんのケア、赤ちゃんのケアなど)
↳松島病院の助産師 利用料無料
・塩釜管内助産院でのデイサービス(育児相談、お母さんのケア、赤ちゃんのケアなど)
↳ナーシング助産院(3時間以内の利用) 利用料 1,000円
↳おおいずみ助産院(3時間以内の利用) 利用料 1,000円
※非課税世帯、生活保護世帯 利用料減免あり

令和5年度より拡充しました！