

保健センター通信
ホケセンだより



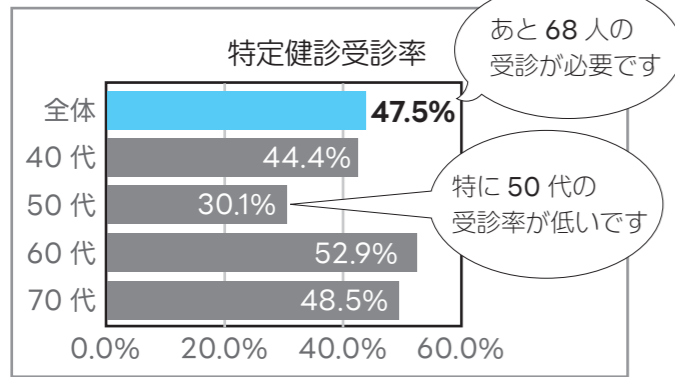
保健センター
☎ 85-2555

今月のテーマ「国保に加入の40歳から74歳の皆さん！
特定健診を受けましょう！！」

今年度も残りわずかとなりました。皆さん、健診は受けましたか？
比布町では、健診受診率60%を目標に皆さんに受診をお勧めしています。
まだ受けていない方は、ぜひ健診を受けましょう！

年1回の
健診を

■比布町の健診受診状況（12月現在）



これから健診を受けるためには、
どうしたらいいの？

かかりつけ医、旭川がん検診センターなどで個別健診を受けてください！



※直接、健診実施機関（比布町契約医療機関）にご連絡ください。

健診を受けるときは、5月末ごろに送付した「特定健康診査受診券」を必ずお持ちください。

〇ぴっぷクリニック、

五十嵐クリニックに通院中の方〇

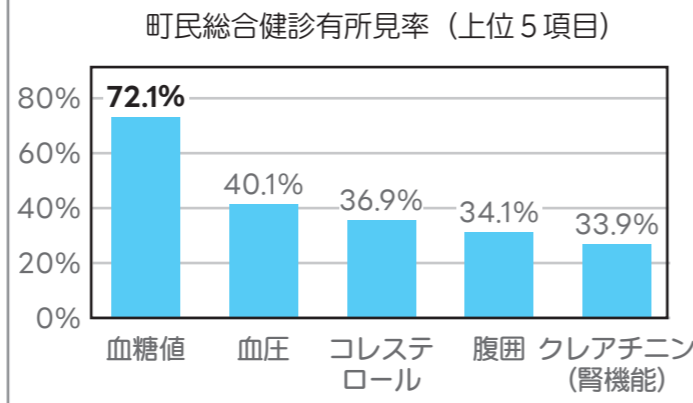
高血圧症・糖尿病・脂質異常症の治療で、上記病院に通院している方は、病院で受けた血液等検査結果を健診とみなすことができます。保健センターにご相談ください。

〇人間ドック、職場健診を受けた方〇

人間ドック、職場健診も特定健診とみなすことができます。検査結果を保健センターに提出してください。

町民総合健診の受診結果、
高血糖が全体の7割超！

腹囲超過（内臓肥満）の人も年々増加しています。比布町は、北海道の中でも運動不足の人が多い傾向なので、気を付けましょうね。



～ご注意ください～新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナウイルスワクチンの無料接種期間は、令和6年3月31日までです。ぴっぷクリニックでは、2月10日と27日にワクチン接種を実施しますので、希望する方は直接ぴっぷクリニックにご予約ください。なお、旭川市内の医療機関でも接種することができます。

また、お手元にある接種券は4月1日以降使用できませんので、ご注意ください。

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

地域包括支援センター
（役場保健福祉課内）
☎ 85-2112

もしもに備えて知っておこう！
あなたの権利を守る“成年後見制度”

成年後見制度とは

認知症や知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない方の権利を守る援助者（成年後見人など）を法的に選ぶことで、財産管理や介護保険サービスの利用、施設入所に関する契約を結ぶ際などに、法的な支援を受けられる制度です。

成年後見制度の種類

判断能力が低下した方の親族等が裁判所に申請する「法定後見制度」と、将来に備えて個人間で契約する「任意後見制度」の2つがあります。



気になることがあれば、まずはご相談ください！

ご本人の判断能力が不十分となった後、家庭裁判所によって、法律の専門家などが後見人として選ばれる制度です。

いざというときに備えて判断能力のあるうちに、あらかじめ自らが選んだ代理人（任意後見人）に財産管理、療養看護、生活に関する事など、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく制度です。

法定後見制度

任意後見制度

☎・役場保健福祉課
障がい者は福祉係
高齢者は地域包括支援センター・旭川成年後見支援センター
（旭川市5条通4丁目
ときわ市民ホール1階）☎ 23-1003

判断能力が十分なうちに、任意後見契約を結んでおく

判断能力が不十分になったとき

家庭裁判所に申立てをする

【法定後見制度の場合】

判断能力

により、支援の程度が決まる

- 全くない → 後見
- 著しく不十分 → 保佐
- 不十分 → 補助

3つの類型に分かれ、支援の範囲が変わります

審判の手続き

審判

支援・援助開始



みんなのピピカツ宣言
「体脂肪めざせ18%!
「BMI25%以下に!」

「ピピカツ」って?

町では、運動習慣の形成や食生活の改善を通じて、全世代が生涯健康で豊かな人生を送るために必要な体づくりをサポートする事業「ピピカツ」を展開中。ピピカツ事業は、このロゴマークが目印です。

01



今月の筆者

比布町地域おこし協力隊員
ピピカツ担当 藤本 隆靖

ピピカツでは幼児から高齢者まで多くの方に、運動と食に関する情報や運動指導などを提供しています。今回は「スポーツ万能キッズ」の育て方をテーマに、運動教室の取り組みについて紹介します。

子育て世代必見! 町ではスポーツ万能キッズを育成しています

文部科学省・スポーツ庁では運動能力の低下を危惧しています。それは、現代における小学生の体力テスト結果の半数が、20年前の同世代の平均を下回っているためです。特に、男の子の「走力」「持久力」「投力」が著しく低下しています。

町の取り組みとして、幼児向け運動教室でも手押し車、倒立、アスレチックなどのコー



ディネーション力を指導しています。

さらに、毎週木曜日に行っている比布中央学校前期過程児童向け運動教室では、小学生で身につけておきたい「36の運動要素」の体の使い方を指導しています。その中には「走る」



をテーマにしたり、跳んだり、押したり、引っ張る要素

を含めた遊びプログラムを展開しています。

こういった基礎力を上げることでスポーツ万能になります。そのため、ピピカツでは特定のスポーツに専門特化するわけではなく、どんな運動でも対応できる体、いわゆる「スポーツ万能」を育成しています。

中・高校生、大人になっても運動することが困らない体、運動の習慣ができるように楽しく、さまざまな体験をしてもらいます。

02 スノーキャッスル^{びっふ}必富で楽しく体を動かそう!

教育委員会設置のソリ遊び場「スノーキャッスル必富」を開放しています。

長さ別に計4レーンを整備し、幼児も安全に楽しめる斜度となっています。

ソリは農村環境改善センターに用意されていますが、数に限りがあるためできるだけご持参を。ぜひご利用ください!



●スノーキャッスル必富
料金 無料
対象 どなたでも
期間 3月上旬頃まで毎日開放

ピピカツブログでは、運動教室やフィットネスの様子などピピカツに関する情報を掲載♪



ピピカツブログ
公開中!



ピピカツブログ 検索

募集

義援金を募集しています

日本赤十字社ホームページ
「義援金・救援金募集」



日本赤十字社および共同募金委員会では、被災者の生活支援などを図るため、救援金を募集しています。

町民の皆さんをはじめ各事業所において、ご支援・ご協力をお願いします。

▼令和6年能登半島地震災害義援金

受付 日本赤十字社(役場保健福祉課窓口)、共同募金委員会(社会福祉協議会)

期日 12月27日(金)

▼令和5年7月7日からの大雨災害義援金

受付 日本赤十字社、共同募金委員会

期日 3月29日(金)

▼イスラエル・ガザ人道危機救援金

受付 日本赤十字社

期日 3月31日(日)※期間が延長されました

▼ウクライナ人道危機救援金

受付 日本赤十字社

期日 3月31日(日)

問い合わせ先

・共同募金委員会事務局(社会福祉協議会)

・役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係

募集

手話体験講座に参加しませんか

手話は手と表情で表す『目で見える言葉』です。

体験講座では聞こえない方からのお話を聞き、手話を使った簡単な挨拶などを学びます。ぜひご参加ください。

日時 3月2日(土)午後1時30分~2時30分

場所 農村環境改善センター

対象者 比布町在勤・在学者で義務教育を修了した方。

申込方法 電話、FAXまたはメールで申込

申込締切 2月22日(木)

申し込み・問い合わせ先

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

☎84-7111 FAX 84-7333

きたよん通信

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」

当麻町3条東2丁目11-1(当麻町役場庁舎内)

☎84-7111 FAX 84-7333 ✉kitayon@potato.ne.jp

開設時間 月~金曜日(祝日を除く) 8:30~17:15

障がい者虐待防止センター専用電話(24時間対応) ☎84-7222



障がいって、なんだろ? ①

今月は、「障がい(視覚・聴覚)」について紹介します。

障がいにはさまざまな種類があり、同じ障がいでもその人ごとに症状や程度は違い、外見だけではわからないこともあります。

障がいがあると生活の中で不便なことや困難に感じる場合がありますが、周囲の理解やサポートがあると、生活のしやすさにつながります。

どのような障がいがあるのか、どう困るのか、どうしたら暮らしやすくなるのかを紹介し

●視覚障がい

物を見ることが難しい状態をいい、全く見えなかったり眼鏡などで矯正しても視力が弱い、見える範囲が狭く見えにくい方がいます。

▽気をつけること

・周りの状況が分からないので「お手伝いしましょうか」などと、こちらから声をかけましょう。

・説明をするときには「こちら」「これ」などの表現ではなく、実際の方向、長さ、大きさなど、具体的に伝えましょう。



●聴覚障がい

音や声が聞こえない、もしくは聞こえにくいなど、その方によって聞こえ方の違いがあります。

▽気をつけること

・聴覚障がいのある方との会話には、手話、指文字、筆談、口話(口の動きで話している内容を読み取る)などの方法があり、どのような方法が良いかを確認しましょう。



きたよんサロン

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。

日時 2月28日(木) 15:00~
場所 福祉会館第1和室

問い合わせ 保健福祉課 社会福祉室 福祉係・
上川中部基幹相談支援センター「きたよん」