



### 保健センター通信 ホケセンだより



保健センター  
☎ 85-2555

## からだところの健康は、良い眠りから

皆さん、よく眠れていますか？3月は進学や就職の準備や職場の異動など、生活環境の変化により「からだ」と「こころ」のバランスを崩しやすい時期です。睡眠は、心身の休息を取り明日への活力を養う大切な時間です。今の自分の心の状態や睡眠を見直してみませんか？

### こころと睡眠の健康チェック

- 食欲がなく、食べてもおいしく感じない
- 何をしてもおっくうでつらい
- 寝つきが悪くなった
- 夜中に何度も目が覚める
- しっかり眠った感じがしない
- 日中、疲れやすくてだるい

チェックが多いほど、こころが疲れていたり、十分に休息が取れていない可能性があります。



今日から眠活！



### 睡眠の質を上げるポイント

- よるの飲酒はほどほどに！
- いつも同じ起床（就寝）時間！
- ねる前のスマホは控えよう！
- むしゃくしゃしたときはリラ～ックス！
- りょうみん（良眠）には適度な運動！

リラ～ックスにはハーブティー♪



### 困ったときにはご相談ください

保健センターでは、電話や訪問、来所による相談を随時行っています。相談内容によっては、関係機関も紹介しています。相談内容は決して外に漏れることはありませんので安心してご利用ください。

### 【こころの健康相談統一ダイヤル】

電話番号：0570-064-556

受付時間：（月～金）午前9時～午後9時  
（土日祝）午前10時～午後4時

### 乳幼児任意予防接種費用助成の申請は4月1日まで

#### ○助成対象となる接種期間

- ・インフルエンザワクチン  
令和5年10月1日から令和6年1月31日まで
- ・おたふくかぜワクチン  
令和5年4月1日から令和6年3月31日まで

#### ○申請に必要な書類等

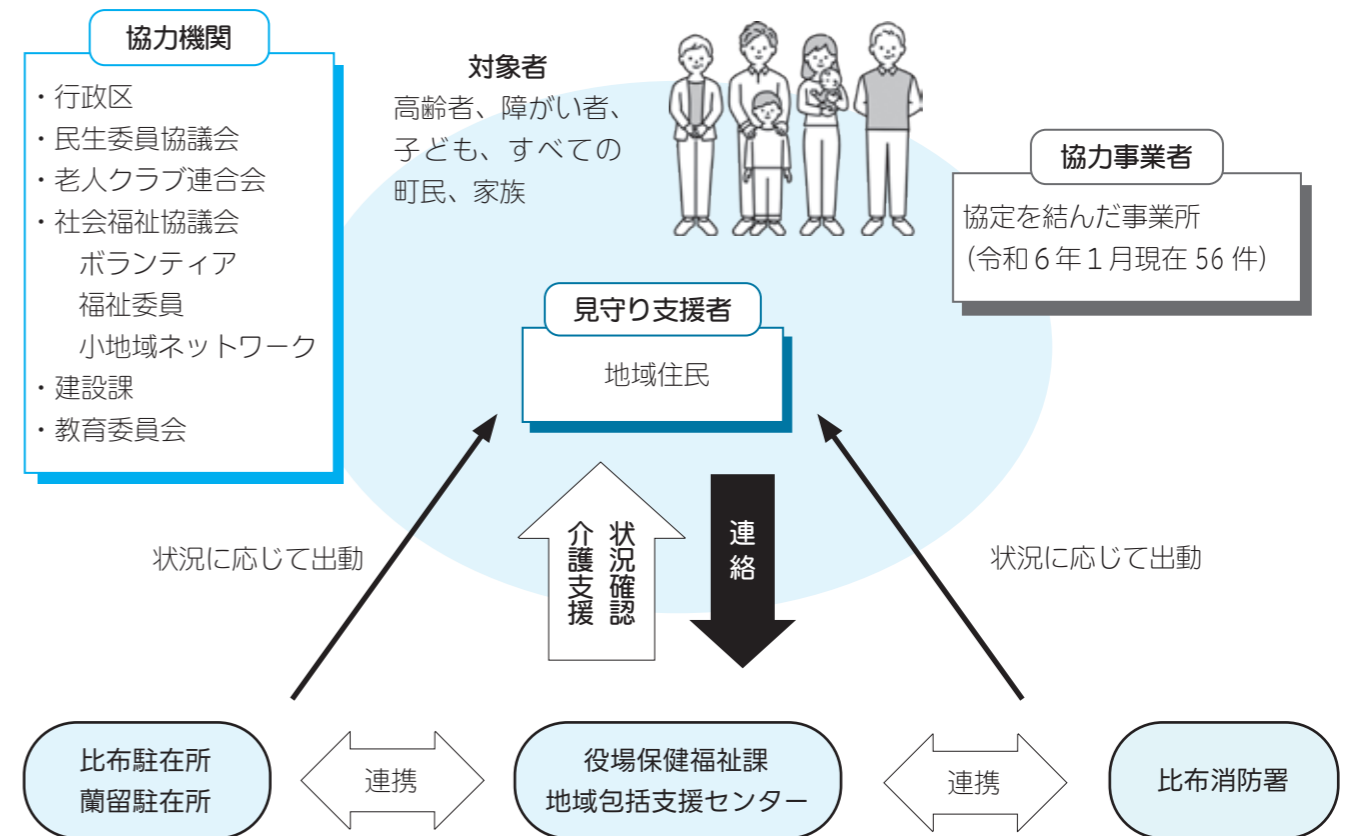
- ・領収書（予防接種の費用が明記されているもの）
- ・診療明細書（領収書に接種ワクチン名の記載がない場合のみ）
- ・振込口座のわかるもの（通帳等）
- ・朱肉用印鑑（生活保護受給者のみ）

## 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

## 比布町地域見守りの輪（ネットワーク）を広げよう

「地域見守りネットワーク」とは、町民や町内機関・事業所などが、日常の中で心配な方や困っている様子の方に気づいた時、役場保健福祉課へ連絡し、早期に必要な支援を行うものです。このネットワークを活用して、①異変の早期発見や対応 ②孤立死の防止 ③虐待の防止と早期発見 ④消費者被害の防止に取り組んでいます。



### ご協力ください

町民の皆さんもネットワークの一員です。身近で生活し、付き合いのある皆さんだからこそ気づくことがあります。個人情報は遵守しますので、異変に気づいた時には速やかにご連絡ください。

また、見守りの際には、次のポイントを参考にしてみてください。

### 見守りポイント

- ①外出しているのを見かけなくなった  
⇒「閉じこもりの可能性」
- ②郵便受けに新聞などが溜まっている  
⇒「屋内で倒れている可能性」
- ③昼間でも電気が点いたまま、または、夜に電気が点いていない  
⇒「体調不良、屋内で倒れている可能性」
- ④身なりの乱れ（服の汚れ、髪がぼさぼさなど）
- ⑤買い物の際、小銭がたくさんあるにも関わらず、毎回紙幣を出す  
⇒④⑤は「認知症の可能性」 など



みんなのピピカツ宣言  
「体に良い料理をします!」

### 「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

役場保健福祉課  
栄養指導係長 加藤 和恵

運動指導と食生活支援を受けて、健診結果などからその効果を実感し、生活習慣の改善につなげることを目的に、昨年6月から11月にかけて「ピピカツフィットネス事業」を実施しました。その結果を紹介します。

#### 令和5年度事業を終えて

今年度のピピカツフィットネス事業は、おおむね40歳から60歳のメタボリックシンドローム（以下「メタボ」）や腹部肥満に該当する方など、11人にご参加いただきました。

地域おこし協力隊（ピピカツ担当）の藤本隊員、上野隊員、城野隊員、東谷隊員による運動指導と町栄養士、保健師による食生活支援を行い、事業前後の血液検査・体組成測定・体力測定を通して、効果を参加者と一緒に確認しました。



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

#### メタボ改善には脂肪燃焼が効果的

メタボは腹囲の超過（男性85cm・女性90cm）と高血圧、脂質異常、高血糖の重なりが「脳血管疾患」「心血管疾患」「腎不全」などの大きな病気を引き起こします。こういったリスクの軽減に大きく影響するのが、内臓脂肪です。

運動指導では「脂肪燃焼」をテーマに組み立て、参加者全員の体脂肪減少効果がありました（図1）。

胴体脂肪量の減少が大きい人ほどLDLコレステロールや中性脂肪、HDLコレステロールなどの脂質代謝系の改善が見られました。保健センターにある体組成計で毎月測定したため、変化がよくわかりました。

#### 食生活の見直しでさらに効果アップ!

食べる量をただ減らすのではなく、不足している食品をとる、とり過ぎている食品を調整することで、筋力を維持しつつ脂肪量減少を目標にしました。結果、体重減少や血糖値、脂質代謝の改善に効果が見られました。



#### ピピカツフィットネス Lite

比布町の健康課題にメタボ該当者や予備群対象者の増加がありますが、本事業によって改善した人を少しずつ増やしていきたいと考えています。5月から小集団の大人の運動教室「ピピカツフィットネス Lite」を開始予定です。興味のある方はぜひご参加ください。

(図1) 参加者の脂肪減少平均値

体重 (kg)	BMI	体脂肪量 (kg)	体脂肪率 (%)	骨格筋量 (kg)	腹部肥満率 (%)	内臓脂肪レベル	腰部周り (cm)	胴体 (kg)	左上肢 (kg)	右上肢 (kg)	左下肢 (kg)	右下肢 (kg)
-1.65	-0.40	-0.52	-0.22	-1.07	0.18	0	-0.54	-0.36	-0.04	0.004	-0.06	-0.03

#### 参加者の声

- ・普段、体を動かすことがないため、機会ができて良かった。(Aさん)
- ・ただやるのではなく、どこに効いているのかがよくわかり、方法がわかって良かった。宿題動画を見ながら続けていこうと思う。(Bさん)
- ・結果を見て「自分でもやればできるんだ」と思った。結果が見えると、やって良かったと思える。(Cさん)

#### 後期高齢者医療制度のお知らせ

北海道後期高齢者医療広域連合  
ホームページ



#### ▼運営協議会委員を募集します

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆さんの代表として制度の運営に関する重要事項を審議していただく委員を募集しています。

**応募資格** 道内在住の満18歳以上の方（議員や公務員などを除く）。

**募集人数** 5人

**任期** 令和6年7月から2年間

**応募方法** 北海道後期高齢者医療広域連合ホームページ、または、役場保健福祉課窓口にある応募要領をご覧ください。

**応募締切** 4月30日(火)

**選考** 選考委員会を設置し、提出された小論文などにより総合的に委員を選考します。

報酬など1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

#### ▼高額介護合算療養費について

世帯で1年間（8月1日から翌年7月31日まで）の医療費と介護サービス費の両方の自己負担額を合算して、基準額（世帯の限度額）を超えた場合には、申請により、その超えた額が支給されます。支給対象となる方には、毎年3月から4月頃に申請のお知らせをお送りしています。

※対象とならない場合もあるため、詳しくはお問い合わせください。  
**問い合わせ先**・役場保健福祉課 社会福祉室 国保医療係

・北海道後期高齢者医療広域連合  
☎ 011-290-5601

#### 生活・仕事巡回相談会

仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについてご相談ください。事前予約制です。

**相談日** 3月21日(木)

**時間** ①午後1時～1時50分

②午後2時～2時50分

**場所** 福祉会館第4研修室

**定員** ①②各1人

**申込方法** 相談日前日の午後3時

までに電話、FAX、メールで申込  
**相談料** 無料

**申し込み・問い合わせ先**

かみかわ生活あんしんセンター

☎ 38-8800 FAX 33-0021

✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp



## きたよん通信

### 障がいって、なんだろう ②

今月は、「肢体不自由・内部障がい」について紹介します。

#### 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）午前8時30分～午後5時15分

障がい者虐待防止センター専用電話（24時間対応）☎ 84-7222



#### ●肢体不自由

手足のまひや欠損、体幹の機能障がいなどで立ち歩いたり、物の持ち運びの動作や姿勢の維持に不自由のあることをいいます。また、病気や事故で脳が損傷を受けた方の中には、身体のまひや機能障がいに加えて言葉の不自由さや記憶力の低下、感情の不安定さを伴う方もいます。

#### ▽気をつけること

- ・車いすを使用している人に話しかける時は、腰をかがめて目線を合わせるようにしましょう。
- ・肢体の不自由な人の中には、自分で移動できる人もたくさんいます。どのようなサポートが必要なのか確認しましょう。



#### ●内部障がい

内臓の一部の機能がうまく働かなくなり、日常生活に影響が現れます。身体障害者福祉法では心臓機能、腎臓機能、呼吸器機能、ぼうこうまたは直腸機能、小腸機能、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能、肝臓機能の7種類の機能障がいと定められています。

#### ▽気をつけること

- ・障がいのある臓器だけではなく全身状態が低下しているため、体力が低下し疲れやすい状況にあります。疲労がたまり集中力や根気にかけるなど、外見からは分かりにくい不便さを抱えていることを理解し、できるだけ負担をかけない対応を心がけましょう。



#### 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** 3月27日(木)午後3時～

**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」