



保健センター通信 ホケセンだより



保健センター
☎ 85-2555

自分の体を知るために健診を受けましょう

今年度の健診（検診）日程は下表の通りです。

各種健診の案内・申込票は、4月上旬に郵送しますので、ご覧ください。健診を希望される方は、保健センターに申込票を提出してください。

令和6年度集団健診予定表

日程	健診（検診）	場所	申し込み	備考
6月	結核・肺がん検診	保健センター	65歳以上不要	個別に受診票を送付
			64歳以下要	
7月	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	
	総合特定健康診査 (健康診査、がん検診)	保健センター	要	
8月	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	
9月	エキノコックス症検査	保健センター	不要	8月頃案内予定
	いちごっ子健診		要	8月頃案内予定
10月	総合特定健康診査 (健康診査、がん検診)	保健センター	要	
令和7年1月	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	
2月	子宮・乳がん検診	旭川がん検診センター	要	

令和6年度から健康診査・がん検診が ちょっとだけ良くなります

●インターネット（web）で簡単申し込み
集団健診に限り、インターネットからの申し込みが可能になりました。申し込みはこちらから↑



●肺がん検診の日数を増やします

結核検診を「結核・肺がん検診」として、より精度を高くし、対象者を「30歳以上」に拡大します。

さらに、希望者には痰の検査を実施します。

●がん検診無料クーポン券を進呈します

令和6年度中に49歳（女性）、48歳（男性）になる方へ、胃・肺・大腸・子宮・乳がん（女性のみ）検診がすべて無料で受けられる、「いっこクーポン券」を発行します。

詳しくは、各種健診の案内をご覧ください。

保健センターでは 以下の相談に対応します

- 妊婦から出産、子育てまでの相談
健診の助成、乳幼児健診、子育て・発育などの相談、予防接種助成 など
- 精神、ひきこもりに関する相談
- 感染症に関する相談
- 栄養に関する相談
- 高齢者の予防接種に関する助成
- その他、健康に関する相談

より多くの方に、健診・がん検診を受けていただくようお願いを込めて…



お気軽にご相談ください♪

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

地域支え合いサポーター活動のご紹介

皆さん、地区のサロンなどで活動しているサポーターさんをご存じですか？
「ふまねっとサポーター」「ピピカツリハビリ体操指導士」について紹介します。

ふまねっとサポーター

現在、30名のふまねっとサポーターが、16のサロンと団体に、ふまねっと運動を実施しています。

また、サポーター自身の勉強（スキルアップ）や健康づくりのために、2か月に1回、自主研修会を開催しています。

ふまねっと運動では、60～80歳代までの幅広い年代の方が元気に活動しています。

●ふまねっと運動とは？

網を踏まないようにゆっくりと歩く運動です。手拍子や歌に合わせたさまざまなステップを行い、頭と体の体操を行います。



ピピカツリハビリ体操指導士

現在、20名の体操指導士が地区サロンなどで活動しています。

リハビリ体操普及の担い手として、活動の場を広げています。



ふまねっとサポーターになりませんか？

旭川市でふまねっとサポーター養成講習会が開催されます。地域での活動に関心がある方の申し込みをお待ちしています。詳細は、地域包括支援センターまでお問合せください。

日時：5月25日（土）午後1時～4時30分
場所：ときわ市民ホール（旭川市5条通4丁目）
申込締切：4月30日（火）
申込先：地域包括支援センター

一緒にふまねっとサポーターとして活動しませんか？





みんなのピピカツ宣言
「雪が解けたらまたジョギングを始めます」

「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

比布町地域おこし協力隊員
ピピカツ担当 藤本 隆靖

4月から始まる「ヨガ教室」に合わせて、今月号では「ヨガ」の魅力や効果をお伝えします。興味のある方は、まず体験から始めてみませんか？



体の柔軟性と筋力向上

ヨガは体の柔軟性を高め、同時に筋力をアップさせます。柔軟性が向上すると、日常生活での動きがスムーズになりますし、筋力が強化されることで姿勢も良くなります。

ストレス軽減とリラクゼーション

ヨガには深い呼吸法とリラックスを促すポーズが含まれており、これによってストレスを軽減しリラックスできる状態に導きます。心を落ち着かせることで、日常生活でのストレスに対処する能力が向上します。

全体的な体のバランスと調和

ヨガは体の各部位を均等に使うため、全体的なバランスと調和を促進します。

特に、コアを鍛えるポーズやバランスを必要とするポーズは、身体全体の安定感を高めます。

呼吸の改善と健康への影響

ヨガには深い呼吸法が含まれています。正しい呼吸法を身につけることで、酸素摂取量が増え、心臓や肺の健康が促進されます。

また、リラックス効果により血圧やストレスホルモンの調整も行われます。

心と精神の健康

ヨガは瞑想やマインドフルネスを通じて、集中力や内面の平穏を高めます。精神的な安定感やポジティブな思考を養うことができ、メンタルヘルスの改善につながります。

ヨガ教室が始まります！

4月から通年で「ヨガ教室」を行います。4月は無料体験会です。

●ヨガ教室 会員募集中！

日時 毎月 第2水曜日
午前10時～11時
第3日曜日
午後1時30分～2時30分

場所 農村環境改善センター
第2和室

対象 年齢・性別問わず、ヨガをやりたい方

持ち物 ヨガマット、タオル、飲み物、動きやすい服装

会費 月1,500円

申し込み・問い合わせ先
教育委員会教育課 生涯学習推進室 スポーツ振興係
☎ 85-2262

講師 平田加奈子

・ヨガインストラクター
・体質改善コーチングアドバイザー



4・5月の予定

4月10日(水) 午前10時～
21日(日) 午後1時30分～
5月 8日(水) 午前10時～
19日(日) 午後1時30分～

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

手話奉仕員・手話通訳者・要約筆記者養成講座のお知らせ

▼初級手話講座

日時 5月14日～12月3日の原則火曜日(全25回)

[昼の部] 午前10時～11時30分

[夜の部] 午後7時～8時30分

対象者 初めて手話を学ぶ義務教育を修了した方

テキスト代 3,300円

▼中級手話講座

日時 5月8日～12月18日の原則水曜日(全27回)

[昼の部] 午前10時～11時30分

[夜の部] 午後7時～8時30分

対象者 初級手話講座を修了した方

テキスト代 3,300円 ※テキストがある方は不要

▼手話通訳者養成講座Ⅰ

日時 5月23日から令和7年3月13日の原則木曜日(全37回)

午前10時～11時30分

対象者 中級手話講座を修了した方で本講座を修了していない方

テキスト代 5,060円

※受講前に面接試験有。また、来年度に同講座Ⅱの受講が必要。

▼要約筆記者養成講座

日時 5月16日～10月31日の火・木曜日(全43回) 午前10時～正午

対象者 要約筆記者養成講座を修了していない方

テキスト代 4,000円

▼共通事項

場所 旭川市障害者福祉センター「おびった」

申込締切 4月22日(月)

※定員を超えると抽選となります。

申し込み・問い合わせ先

役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係

障がい者相談員・地域相談員をご存じですか

障がい者相談員は、障がいのある方やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、さまざまな相談に応じて必要な指導・助言を行っています。

また、地域相談員は、障がいのある方の差別などについての相談に応じて関係機関への情報提供、関係者間の調整などを行います。

プライバシーは固く守られますので、お気軽にご相談ください。

●北川耕作さん

身体障害者相談員・地域相談員

☎ 85-3850



●古川亜紀子さん

知的障害者相談員・地域相談員

☎ 85-3811



きたよん通信

障がいて、なんだろう③

今月は、「知的・発達・精神障がい」について紹介します。

●知的障がい

生活や学習面で現れる知的な働きや発達が、同年齢の人の平均と比べてゆっくりしています。身の回りの全面的な支援が必要な人や社会生活を送れる人もおり、個人差が大きく、支援の仕方は一人ひとり異なります。

▽気をつけること

・複雑な話や多くのことを伝えられると、理解・判断することが苦手です。具体的な表現を使い、わかりやすい言葉を選んで話しましょう。



●発達障がい

生まれつきの脳機能障がいと考えられています。コミュニケーションの苦手さやパターン化した行動、こだわりの強さなど生活しづらいことがあります。外見からは分かりにくく、一人ひとり特徴の現れ方が違います。

▽気をつけること

・曖昧な表現は苦手なので、具体的な表現で伝えます。
・図や文字で視覚的に説明すると、よりわかりやすいです。

●精神障がい

精神疾患のために日常生活や社会生活のしづらさを抱えています。適切な治療を受けることで症状が安定し回復に向かいますが、症状が残ったり、再発したりすることもあります。

▽気をつけること

・本人のペースに合わせ、穏やかな対応やコミュニケーションを心がけましょう。



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 4月17日(水)午後3時～
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」