

保健センター通信
ホケセンだより

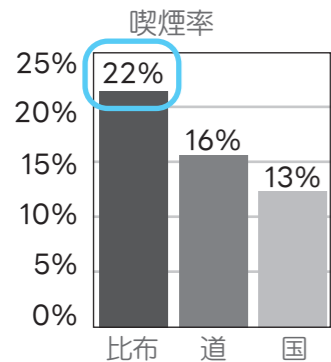


保健センター
☎ 85-2555

今月のテーマ「**たばこ**に関する比布町のデータを紹介します」

①喫煙の状況

令和4年 特定健診問診票からの集計



慢性閉塞性肺疾患（COPD）に注意！

COPDとは、細い気管支が炎症を起こし、肺への空気の流れが悪くなる病気です。
長期にわたる喫煙が主な原因です。
比布町は、COPDによる死亡者数が、近隣町と比べて多いです。

②医療費の状況

令和4年 入院医療費上位5疾病

1位	気管、気管支及び肺の悪性新生物	13,780,770 円
2位	脳性麻痺など	9,710,660 円
3位	大腸の悪性新生物	6,294,470 円
4位	脳梗塞	5,333,140 円
5位	虚血性心疾患	5,063,040 円

たばこと関連がある疾病

③死亡の状況（平成22年～令和元年）

SMR（標準化死亡比）上位5疾病

1位	腎不全	164.1
2位	虚血性心疾患	156.8
3位	肝臓がん	150.8
4位	肺がん	135.0
5位	慢性閉塞性肺疾患	134.1

※国平均を100とし、高いほど死亡が多い

子どもへの影響が最も大きい！

ぜんそく
たばこの誤飲
乳幼児突然死症候群
中耳炎
むし歯

受動喫煙に関するデータ

【副流煙に含まれる有害物質】（主流煙を1として）
・ニコチン 2.8倍 ・一酸化炭素 4.7倍
・タール 3.4倍 ・アンモニア 46倍

子宮・乳がん検診（冬期集団）のお知らせ

ご自身の健康を守るために、ぜひ子宮・乳がん検診を受けましょう。

日程 令和6年1月19日(金)、2月1日(木)

申し込み済みの方には12月中旬に案内文・受診票などを送付します。

新たに集団検診を希望する方は、保健センターにご連絡ください。

※集団検診日はバスの送迎があります。

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

“歩き方”のポイントをおさえて転倒予防

「まだまだ足腰は大丈夫」、「自分は転ばない」と思っていませんか？病気に関係なく、年齢とともに筋力は低下し、転びやすくなります。内閣府の「高齢社会白書(2021年版)」によると、女性の要介護認定原因の2位は「転倒・骨折」であり、転倒を防いでいくことは介護予防としても大切です。

冬のツルツル路面では、特に滑って転倒し、骨折などのけがをする方が急増します。夏の乾いた道と同じ歩き方をすると、転倒しやすいので注意が必要です。

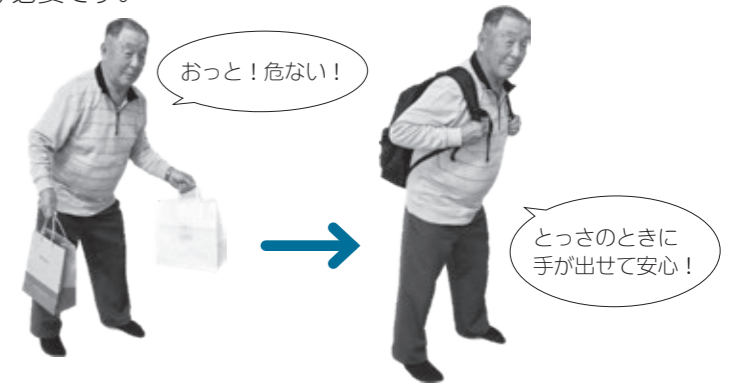
こんなときは、要注意！

急いでいるとき

⇒時間に余裕をもって行動

両手に荷物を持っているとき

⇒リュックサックで両手が使えるように対応



冬道の歩き方がポイント

①小さな歩幅で、靴の裏全体をつけて歩く。

②歩くスピードはゆっくりと。すり足ぎみに、足は開くようにする。

③滑るような道、場所を見分けて歩く(玄関の出入り口、車の出入りが多い場所など)。

冬靴選びは、靴底がポイント！

ツルツル路面には、ピン・金具付きや深い溝のある靴底がおすすめです。しかし、登山靴のようなゴムが固いものは、ツルツル路面には不向きです。靴底のゴムは柔らかい方が路面への接着力があります。

ゴムは劣化・消耗しますので、こまめに確認してください。

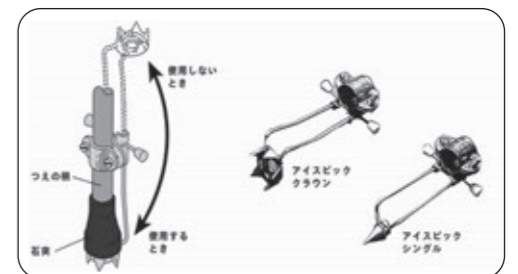
また、雪深い道では、溝に雪が入ってしまいます。路面に合わせて靴を履き替えると、より快適に冬道を歩くことができます。



杖にも必要な冬支度

すべり防止のため、冬道では杖にアイスピックをつけましょう。アイスピックは、大きく2種類あります。

杖やアイスピックの選び方は地域包括支援センターにお問い合わせください。





みんなのピピカツ宣言
「間食を減らす。野菜を多めにパ
ランス良い食事をする」

「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



食欲の秋が過ぎ、クリスマス、忘年会、お正月と、冬はカロリー過多の食事をする機会が増えますね。そんな太りやすい誘惑の多い季節。実は、ダイエットには適した季節なのです。

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

冬こそダイエットに適した季節!

外気の温度が10℃以下になると、体は体温を維持し、内臓を冷えから守ろうと働きます。体温を保つために体は頑張って熱を作り出すため、カロリーが消費され代謝がアップします。

つまり、外気が寒ければ寒いほど代謝が上がり、痩せやすくなります。

冬に痩せるための3つのポイント

①掃除や散歩で体を動かす

黙っていると、寒さから体を守ろうとするため脂肪がつきやすくなります。体を動かすことで体温を上げることができます。

②下半身の大きな筋肉を動かす

スクワットが一番有名ですが、しゃがんだり、寝転がって足を自転車をこぐような動きでも筋肉を使います。1日5分でも良いので、スクワットの運動をしませんか？

③肩甲骨を動かす

両手を肩の上に乗せ、肘で大きく円を描きます。右回し、左回し。凝り固まった肩周りをほぐすと同時に、肩甲骨や背中エクササイズにもなります。午前中に行うだけで、エクササイズ後6時間は脂肪が燃焼しやすい体になります。

できることから始め、今年は正月太りなどにならないよう頑張りましょう。



FRAGOLA VCのメンバー



城野コーチ

02 FRAGOLA VC (フラゴーラ バレーボールクラブ)

「FRAGOLA VC」は、比布町を拠点にし、中学校にバレーボール部がなく競技ができない生徒のために5月に設立された女子クラブチームです。現在のメンバーは6人で、比布中央学校や当麻中、愛別中の生徒が所属。バレーボール好きの仲間が集まり、週2回、楽しく汗を流しています。

コーチは中学から大学までバレーボール選手として活躍した、地域おこし協力隊(ピピカツ担当)の城野翔平さん。イタリア語でイチゴを意味するチーム名は、城野コーチと設立時のメンバーで決めたもの。

10月に町体育館で開かれた「全町一般男女バレーボール大会」に初参加したFRAGOLA VC。8年生の谷ほのかさんは「初めての試合でみんな緊張していたが、セットを重ねるごとに息が合ってきた。私たちのチームをもっと知ってほしい」と話し、各種大会への参加に意欲を見せています。

対象 7～9年生(中学1～3年生)の女子

日時 毎週火・土曜日の午後6時から8時まで ※変更の場合あり。

場所 比布中央学校体育館

問い合わせ先 城野 翔平 コーチ

✉ shoheijono1019@gmail.com



ピピカツブログ
公開中!

ピピカツブログ 検索

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「医療費通知について」



●医療費のお知らせ(医療費通知)について

健康管理の重要性をより強く意識していただくため、対象期間に医療機関などを受診した全ての被保険者の皆さんに、診療日数や医療費などを掲載した「医療費のお知らせ(医療費通知)」を、年2回、ハガキで送付しています。

▼健康管理に活用しましょう

受診年月、診療を受けた医療機関名、診療区分、日数、医療費の総額(10割の金額で表示)、自己負担額、食事療養・生活療養費の回数、総額、標準負担額が一覧で記載されています。

これらに間違いがないか確認するとともに、医療費の推移や健康状況を把握することで自身の健康管理に努めましょう。

▼医療費控除の申告について

医療費控除の申告手続きで、医療費の明細書として使用することができます。

医療費控除の申告については税務署にお問い合わせください。

▼発送予定月

①令和6年1月上旬(令和5年1～9月診療分)

②令和6年2月下旬(令和5年10～12月診療分)

※診療を受けた記録がない場合は発行されません。

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 12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

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 月曜日～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

知っていますか? ヘルプマーク

今月は、「ヘルプマーク」について紹介します。

ヘルプマークって?

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、または、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分からない方が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、支援や援助が得やすくなるよう作成されたマークです。

ヘルプマークを身に着けた方を見かけたら、困っているようであれば声をかけるなど、思いやりのある行動をお願いします。

ヘルプマーク



きたよん出張講座について

『障がい』について、地域に出向いてお話をする講座を始めています。

対象 当麻町・比布町・愛別町・上川町の町内会や地域団体、サークルなど

費用 無料

会場 申込者側で用意をお願いします。

申込方法 開催希望日の1か月前までに電話、FAX、メールで申込

講座の内容や時間はご相談に応じます。お気軽にお問い合わせください。

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 12月20日(木) 15:00～

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」