



## 保健センター通信 ホケセンだより



問 保健センター  
☎ 85-2555

## 今月のテーマ「いちごっ子ヘルスアップ健診の結果を紹介します」

### ◇血液検査の結果

健診結果は昨年に引き続き、血糖値がやや高めのお子さんが多い傾向でした。(下表)

昨年血糖値が高めだったお子さんの中には、結果説明の後自分で考えて、とり過ぎていた食品を減らして、正常値になった子もいました。

普段の食事や運動などの生活習慣で、基準値よりも高くなる要因がないか、親子で考えるきっかけにできたと思います。

#### 【血糖値が基準値を超えている子どもの割合】

令和元年	令和2年	令和3年	令和4年	令和5年
15.4%	6.9%	5.6%	20.0%	19.0%

※HbA1c(健診1~2か月前の血糖の平均)、随時血糖のいずれかが高い子どもの割合

### ◇生活リズムから

受診したお子さんの起床時間をまとめました。(下表)

#### 【平日と休日の起床時間】

	平日	休日
~午前6時	19%	6%
午前6時~	37%	25%
午前6時30分~	19%	19%
午前7時	25%	6%
午前7時30分~	0%	44%

起床時間が大きくずれることを繰り返すと、体内時計がくらくら、自律神経が乱れる場合もあります。



朝から元気に過ごすには、生活リズムを整えることが大切!



休日の起床時間が遅くなるお子さんが多い傾向です。起床時間が遅いため、休日は朝食と昼食が一緒になるというお子さんもいました。

### ◇大切な健診

生活習慣病は、食生活や生活リズムの結果が積み重なって発症する疾患です。将来生活習慣病にならない体づくりのために、いちごっ子ヘルスアップ健診を毎年実施しています。

対象になる方に案内が届きますので、ぜひ受診してください。



みんなのピピカツ宣言  
「お酒を飲まない! あと、よく笑う」

### 「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

ウイルスの感染を予防するためには、日ごろの対策を大切にしましょう。手洗い・うがいで、粘膜に付いたウイルスを体に入れないようにして、元気に冬を乗り切りましょう。

### 粘膜を守って、インフルエンザ予防!

ウイルスは主に鼻や口から体内に入り込みますが、鼻や口の粘膜が、体内に侵入するのを防いでいます。粘膜はドロっとした粘液を出して、ウイルスを包み込んで外に出そうとします。それがくしゃみや鼻水、咳、たんなどの症状です。粘膜を守って感染しにくくするためには、次のことを心がけましょう。

- ①加湿・水分補給をしよう  
粘膜が乾くと粘液が出なくなるため、加湿器で部屋の環境を整えたり、こまめな水分補給で口、鼻、喉の乾燥を防ぎましょう。
- ②ビタミン・たんぱく質を摂ろう  
たんぱく質は粘膜の材料になり、ビタミン類は粘膜の細胞の修復に必須です。肉、魚、大豆製品、卵などを3回の食事で必ず食べるようにしましょう。緑色の濃い野

- 菜や果物を意識して食べることが大切です。
- ③保温しよう  
血管のそばを流れるリンパ管には、ウイルスと戦うリンパ液が流れています。体が冷えると流れが悪くなるため、適度に保温してリンパの流れを良くしましょう。
- ④疲れている時はしっかり休もう  
体力の消耗を防いで、免疫力を回復させましょう。

### 02 健康講演会を開催しました



11月19日、元スピードスケート選手で平昌五輪金メダリストの高木菜那さんによる講演会「なな転び八起き～いま私が伝えたいこと～」を農村環境改善センター多目的ホールで開催し、約200人にご来場いただきました。高木さんはアスリート時代や大学院で学んだことを基に、心と体の健康に必要な食事やメンタルヘルスについて紹介。「座位時間」が1日8時間以上あると危険のため、「家の中でも意識的に立って

動いたり、ストレッチをしてみてください」と説明されました。また、「1人よりも誰かと話しながら体を動かすと脳の健康に良い」「よく噛んで食べることで、脳が栄養を吸収しようと働く」とアドバイスされました。現役時代について、輝かしい功績の陰で多くの悔しさや葛藤を経験した高木さん。「誰かと比べると自分自身と向き合い努力した」と語られ、講演後、会場から大きな拍手が送られました。



ピピカツブログ  
公開中!



ピピカツブログ 検索

## 地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です

問 地域包括支援センター  
(役場保健福祉課内)  
☎ 85-2112

## 地域包括支援センターってどんなところ? 高齢者の方の総合相談窓口です。



センター長 野内

- 総合相談・支援
- 認知症に関する相談
  - 権利擁護(成年後見、虐待など)に関する相談
  - 福祉サービスに関する相談
  - 見守りに関する相談
  - 地域見守りネットワーク など



保健師 合田

- 介護予防活動のこと
- ふまねっと運動の普及
  - ピピリハ体操の普及
  - 介護予防事業(木曜体操など)
  - 認知症サポーター養成講座
  - 出前講座(認知症、介護予防) など



保健師 中村

- 介護や健康のこと
- 介護認定、介護サービスの利用に関する相談
  - 健康に関する相談 など

補助員の  
進藤です!



ふまねっとサポーター、ピピカツリハビリ体操指導士資格を取得しています。今年からサロンを巡回し、地域での活動を学びたいと思いますのでよろしくお願ひします。

地域包括支援センターでは社会福祉士や主任ケアマネジャー、保健師が連携して、高齢者の皆さんを支援します。役場庁舎1階の保健福祉課にセンター職員がいますので、高齢者ご本人に限らず、ご家族や近所の方など、気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

## きたよん通信

ユニバーサルデザインって、なに?

今月は、「ユニバーサルデザイン」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 FAX84-7333 ✉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



ユニバーサルデザインとは障がいの有無や年齢、国籍などにかかわらず、誰もが利用しやすいように考えられた製品や施設のことをいいます。身近な所に、工夫してある物や便利な構造の物があります。

- 自動ドア ドアを開ける力をかけにくい高齢者や子ども、車いすを使用している人などが利用しやすく、両手に荷物を持っている人や子どもを抱いている人にとっても便利な物です。
- センサー式蛇口 手をかざすだけで水が出るため、握力の弱い方や障がいのある方にも容易に使うことができます。
- ピクトグラム 言語を使わずに情報を誰にでも分かりやすく伝えるデザインのことです。「何があるのか」「どのような場所なのか」わかります。誰もが住みやすい優しい社会や地域をつくっていくうえで、ユニバーサルデザインの考え方や私たちの意識を変えていくことが、誰もが暮らしやすい地域につながっていきます。

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 1月24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」