



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

健康のための「ピピリハ体操のススメ」

歩行時のふらつき改善に！

股開き体操

お尻の筋肉（中殿筋）を強化することで歩行や片足立ちが安定し、転倒しにくい体づくりにつながります。

1 立った状態で、つま先を前に向け 30 度程度開く。

2 開いたところで止めて 5 数え、戻す。

- ※膝や股関節の手術をしている方は無理をしないようにしてください。
- ※転倒予防のため、イスなどにつかまわりながら行いましょう。



回数の目安：左右交互に 5 回 / 毎日

募集中 リハビリ体操指導士になりませんか？

リハビリ体操指導士養成講習会（3級）が旭川市で開催されます。いつまでも、自分らしくいきいきと生活するためにリハビリ体操を学びませんか？ 詳しくは地域包括支援センターにお問い合わせ下さい。

日時 4月23日から7月16日（6月4日を除く。）までの
毎週木曜日・全12回・午後1時30分～4時30分

場所 旭川市市民活動交流センター CoCoDe
(旭川市宮前1条3丁目3-30)

申込締切 4月8日(水)

※申込希望の方は、比布町地域包括支援センターへご連絡ください。



森山病院 理学療法士



メタボとは「=おなかがポッコリ出ている人」ではありません

一般的に、太っている人やお腹が出ている人を「メタボ」と呼びがちですが、太っているだけではメタボとは言いません。メタボとは、内臓脂肪型肥満（お腹まわりに脂肪がたまった状態）に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖のうち2つ以上に該当している状態を言います。また、見た目ではお腹が出ていなくても、腹囲の基準値を超えている場合があります。

【メタボの基準】

腹囲
男性 85cm
女性 90cm

+

- 高血圧
- 脂質異常
- 高血糖

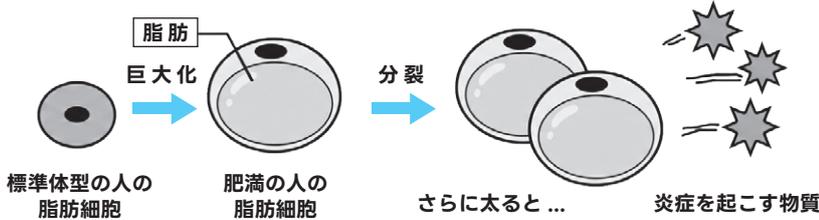
3所見のうち
2つ以上該当

=

メタボ

3所見のうち
いずれか1つ該当は
「メタボ予備群」

「体重はそれほど増えていない」「特に不調はない」。そんな方でも、内臓脂肪は静かに増えていくのが特徴です。



脂肪細胞にたくさんの脂肪を蓄えると、脂肪細胞がどんどん大きくなり、炎症を起こす物質を出します。この物質が「血圧を上げる」「血糖値を下げにくくする」「脂質異常を起こす」などを引き起こし、放っておくと心臓病や脳卒中のリスクが高まります。

比布町で特定健診を受けた人の3人に1人が、メタボやメタボ予備群です。比布町ではメタボ予備群が少なく、メタボの中でも「内臓肥満+3所見」のよりリスクの高いメタボの人が多くことが特徴です。でも大丈夫です！メタボは、早めに気づけば、生活の工夫で改善しやすいことが分かっています。その気づききっかけになるのが特定健診です。

比布町では、半数以上の方が特定健診を受けています。まだ受けていない方は、今すぐに特定健診を受けましょう！保健師・栄養士が、生活改善の工夫の仕方などを一緒に考えます。

ピピカツフィットネス開催中！

町では、ぴっぷクリニック運動指導室（旧透析棟）で、ピピカツフィットネスを実施しています。メタボの方、内臓肥満のある方、それに近い方の生活習慣改善を目的とした事業です。興味のある方は、保健センターへお問い合わせください。



ホケセン4コマ劇場



募集

後期高齢者医療制度
運営協議会委員の募集

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運営協議会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（ただし、国会議員・地方議会議員や公務員などを除く）

任期 令和8年7月から2年間（年2回開催予定）

応募方法 北海道後期高齢者医療広域連合及び市区町村窓口にある応募要領を参照してください。

応募締切 4月30日（木）

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

報酬 1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

問い合わせ先

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

かみかわ生活あんしんセンターでは、仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 3月19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



募集

白寿大学で
楽しく学びませんか

教育委員会では、白寿大学の新入学生を募集しています。

白寿大学は、60歳以上の町民であればどなたでも楽しく学べる生涯学習の場です。仲間との活動を通して、生涯現役で心豊かな充実した人生を送りましょう。

対象 60歳以上の町民

内容 講義・社会見学（年10回程度）、クラブ活動（書道・郷土研究・写真・健康・パークゴルフ・絵手紙・手芸ほか）など

会費 無料

申し込み・問い合わせ先

教育委員会にある「入学申込書」に必要事項を記入し、クラブに所属する方は会費を添えて、教育委員会窓口へ提出してください。

1次申込締切 4月9日（木）

※期間を過ぎても申し込みは随時受け付けています。

教育委員会 生涯学習推進室

文化振興係

きたよん通信

聴覚障がいについて

●見えにくい「聴覚障がい」への理解

聴覚障がいは、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、聞こえ方に違いがあります。外見からはわかりにくいので、周囲に気づいてもらえないことがあります。また、放送や呼び出しが聞こえない、周囲の会話や状況が把握しづらいなどさまざまな不便が生じます。さらに、意思疎通が難しく、コミュニケーションがうまく取れない場合があります。

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



●コミュニケーション方法を知ろう！

聴覚障がいの程度、普段使う言葉やコミュニケーション方法は人によって違います。サポートするときはその人が望むサポート内容、方法を確認します。『手話』『口話』『筆談』『空書』『指文字』『身振り』など、方法はさまざまです。

一番大切なのは、相手に伝えようとし、相手の話していることをわかろうとする気持ちです。

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 3月18日（水）
午後3時～

場所 図書館

問い合わせ

役場保健福祉課 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」