

人権擁護委員に  
ご相談ください

特設人権心配ごと相談所

6月1日は「人権擁護委員の日」です。これに合わせて、旭川人権擁護委員協議会と旭川地方法務局では、「特設人権心配ごと相談所」を開設します。

日時 6月1日(月)午前10時～午後2時

場所 福祉会館第2研修室

相談担当者 町人権擁護委員（石黒雄治さん・佐藤五香さん）

問い合わせ先

・町人権擁護委員について  
役場保健福祉課社会福祉室福祉係  
・特設人権心配ごと相談所について  
旭川人権擁護委員協議会

☎ 38-1065

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 5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

交番・駐在所「手話リンク」  
導入のお知らせ

北海道警察では、聴覚障がい者等の方々が交番・駐在所を訪れた際、交番員が不在でも、最寄りの警察署と直接連絡を取ることができるよう、「手話リンク」を導入しました。これにより、コミュニケーションの円滑化が図られ、安心して警察を利用できる環境が整います。

導入日 令和8年4月1日より、道内全交番・駐在所で導入されています。

※手話リンクとは交番・駐在所に設置されたシステムで、聴覚障がい者等の方が訪れた際に、遠隔で手話通訳サービスを利用できる仕組みです。

問い合わせ先

北海道警察本部地域企画課

☎ 38-1065

ぴっぷの和 ごみ拾い活動の仲間募集！

☎ 比布産商株式会社（担当：高木） ☎ 85-3204

『ぴっぷの和』は、「生活助け合い協議会」として、生活支援コーディネーターやボランティア・福祉団体・地域住民 など、地域のさまざまな活動主体が情報共有や連携強化を図ることで、互助の関係づくりを進めるための場です。

『ぴっぷの和』では、地域貢献活動の一環として、比布町内のごみ拾いを行っています。

私たちと一緒に活動に参加して下さる方を募集しています♪

日時 5月27日(水)午前7時30分～

集合場所 福祉会館前

持ち物 軍手、火ばさみ、ごみ袋

※雨天の場合は中止となります。

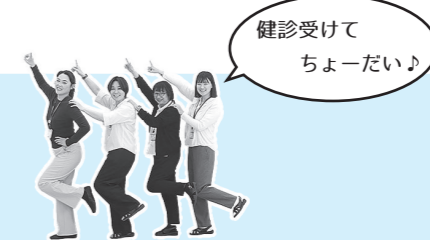


一緒に比布町をきれいにしませんか？  
運動不足の解消や気分転換にもなります♪  
どなたでも自由にご参加ください。



生活支援コーディネーター 高木

保健センター通信  
ホケセンだより

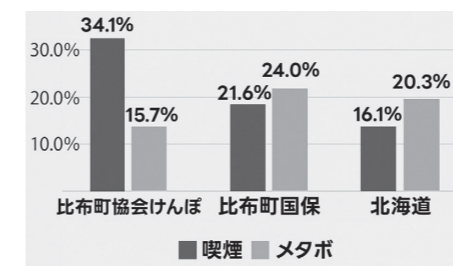


☎ 保健センター  
☎ 85-2555

脱！メタバコ！！

みなさん「メタバコ」という言葉、聞いたことありますか？「メタバコ」とは、メタボリックシンドロームと喫煙を組み合わせた言葉です。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上が重なった状態をいいます。どちらも健康に影響があることが知られています。「自分はそこまで太っていないし大丈夫」と思っている愛煙家のあなた。油断は禁物です！

■比布町メタバコ・喫煙状況 ※令和5年特定健診問診票からの集計



協会けんぽ加入者は喫煙率が高く、国保加入者では喫煙率・メタバコ該当率ともに道より上回っています。

■たばこがメタバコに与える影響

- 内臓脂肪の蓄積 喫煙により内臓脂肪が蓄積する傾向があります。生活習慣病のリスクを高めます。
- 高血圧 たばこの化学物質が血管を収縮させ、血圧を上昇させます。
- 高血糖 たばこは、体を緊張させる神経（交感神経）を刺激して血糖値を上げます。さらに、血糖値を下げる働きのあるホルモン「インスリン」の働きを悪くするため、血糖値が下がりにくくなります。
- 脂質異常 たばこは脂肪の使われ方を悪くして、中性脂肪が増えます。その結果、動脈硬化が促進されます。

■たばことメタバコが重なるとスーパーハイリスクに！！！！

喫煙しているだけで、内臓脂肪を蓄積し動脈硬化を促進させます。喫煙とメタバコが重なると動脈硬化はさらに進行し、虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが増大します。

■禁煙はメタバコ改善の近道

禁煙は、メタバコ予防や改善にも効果的です。自分の健康、そして大切な人を守るために、今こそ卒煙を真剣に考えてみませんか？

保健センターでは禁煙に関する相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

■ぴっぷクリニックで健診が受けられます

令和8年6月1日から、ぴっぷクリニックで後期高齢者健診とがん検診を受けられます。5月18日から予約を受け付けていますので、直接お申し込みください。詳細は保健センターまでお問い合わせください。

ホケセン4コマ劇場

