



保健センター通信 ホケセンだより



問 保健センター
☎ 85-2555

塩とからだのはなし

塩の働きって？

塩は生きるうえで欠かせない大切な働きをしています。塩が体に入ると、胃を通過して小腸から血液に入ります。

塩の働きとしては…

- ①栄養を全身の細胞に届ける
- ②全身の細胞が動けるように電気を起こす
(筋肉を動かす、心臓を動かす、脳の刺激伝達をスムーズにする)
- ③血流を良くするために体内の水分を一定に保つ
など、私たちが生命を維持するために大切な役割を担っています。

塩をとりすぎると？

私たちの体に必要な塩分量は、普段の食事から十分とることができます。

日本人の食塩摂取基準（2020年版）によると、男性は7.5g未滿、女性は6.5g未滿、高血圧や慢性腎臓病の人は男女とも6g未滿となっています。

また、今年7月の健診（若年・特定・後期高齢者）受診者の尿検査で、尿中塩分量の測定を行いました。

推定塩分摂取量の比布町平均【下表】を見ると、受診者の平均が9.56gで高血圧の方は高血圧なしの方に比べて塩分量が多くなっていることから、高血圧と塩分には密接な関係があります。

高血圧は血管の内皮細胞を傷つけて動脈硬化を進め、心筋梗塞や脳卒中、慢性腎臓病の状態を引き起こします。

【比布町の推定塩分摂取量の平均】



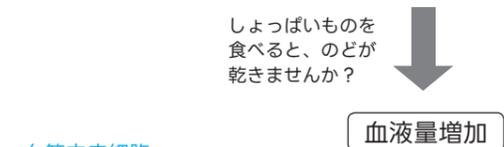
余分な塩のゆくえ

どんなに食べて飲んでも、血液中の塩分は
0.9%に保たれています

0.8%でも、1.0%でも、人間は生きていられません。

体のどこで調整しているの？

- 全身の
- ① **血管** 水分をよんで血液量を増やし、濃度を調節



- ② **腎臓** 塩分や水分を尿に出して排泄、あるいは再吸収して0.9%に調節
※1日に150リットル（お風呂1杯分）の血液が流れ込む



- ③ **心臓** 血圧を上げるホルモンを出して、尿を出させる



2～3日かけて塩分を排泄して正常に戻ります

最近は塩分カットされている食品も増えています。減塩食品を上手に利用しながら減塩を始めませんか？

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」 ～第2号 口腔体操編～

いつまでも美味しく、楽しく食事をするためには、首の周りや口、舌の体操が大切です。

【首の運動】回数の目安：3回ずつ

首周りを柔らかくすると、唾液が出しやすくなり、**食べ物を飲み込みやすくする効果**があります。



【舌の体操】回数の目安：3回ずつ

唇や頬、口周りや舌の筋力をアップさせることで、口の機能が高まり、唾液がよく出るようになります。

また、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなり、顔の表情も生き生きします。



口腔ケアで、お口元気に！体丈夫に！

お口の働きが低下すると、日常生活に支障を来たすばかりでなく、病気の原因にもなります。

元気で健やかな毎日のために、正しい歯磨きや、お口の運動などの口腔ケアを大切にしましょう。



「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

比布町地域おこし協力隊
ピピカツ担当 藤本 隆靖

運動前後に適した体に優しい食事と
スポーツの秋を楽しむイベントについて
紹介します。

運動前後に適した食事を紹介します

運動をサポートするためには、
体に優しい食事が大切です。ぜひ
参考にしてください。

▼運動前の食事

エネルギーを持続させるために軽
くて消化の良い食事が理想です。

・バナナ

カリウムが豊富で、素早くエネル
ギーに変わる炭水化物が含まれて
います。

・さつまいもスムージー

エネルギー補給に加えて食物繊維
も豊富です。

・オートミール

消化が良くエネルギーが持続する
ので、朝食としてもおすすめです。

▼運動後の食事

筋肉の回復をサポートするタンパ
ク質と、体を温める食材を取り入
れましょう。

・秋鮭のホイル焼き

秋鮭は、筋肉の修復や健康維持に
効果的です。

・鶏むね肉ときのこの炒め物

鶏むね肉の高タンパクと、きのこ
の免疫強化作用で、体をしっかり
回復させます。

・さつまいもと豆腐のスープ

体を温めるさつまいもと、消化に
優れた豆腐を使ったスープは、疲
れた体を優しくケアします。

02 スポーツの秋を楽しもう！

秋の気持ち良い空気の中で、健康的な生活を始めませんか？ 特別な
エアロビクス&ヨガイベントに参加して、心も体もリフレッシュしま
しょう！

今回のイベントでは、初心者や高齢者の方も安心して楽しむことがで
きます。エアロビクスでは有酸素運動で心拍数を上げながら体を動かし、
ヨガでは柔軟性と呼吸法に焦点を当ててリラクゼーション効果を得られます。

「スポーツの秋」を通じて、楽しく運動し、季節の旬の食材を取り入
れた食事で健康的な生活を始めましょう！参加お待ちしております。

日時 10月13日(日)・14日(月祝) 場所 比布町体育館

内容 TAKAO先生(元日本代表・指導歴30年のエアロビクスインストラ
クター)とSAORI先生(全米ヨガライアンス取得)の特別コラボレッスン

参加費 町民無料(事前申込制)

申し込み・問い合わせ先 保健センター



◀こちらからも
申し込みができます

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

赤い羽根共同募金運動 のお知らせ

10月1日から全国一斉に「赤
い羽根共同募金」が始まっていま
す。

集められた募金は、地域で役立
てられるほか、地震や豪雨など
による被災地の復旧・復興活動など、
多様な地域福祉活動に活用されて
います。

多くの皆様のご協力をお願い
します。

問い合わせ先

共同募金委員会事務局
(社会福祉協議会) ☎ 85-2943



健康マイレージ事業 のお知らせ

次の3つの目標を全て達成した
方には、記念品を贈呈します。

- ① 健康診査の受診(職場の健診
や、人間ドックも対象です)
- ② がん検診の受診
- ③ 町の健康事業への参加、または、
個人の健康目標の実行(1か月
以上)

対象者 20歳以上の町民(令和7
年3月31日の年齢)

対象期間 令和6年4月1日~令
和7年2月29日

マイレージ配布場所

保健センター、役場保健福祉課、
健康事業会場

詳細は、4月に配布した各種健
診案内に同封のリーフレットをご
覧ください。

問い合わせ先 保健センター

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 10月17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

地域生活支援拠点を知っていますか？③

「専門的人材確保・育成」「地域の体制づくり」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 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



●専門的人材確保・育成

・近所のAさんが先日亡くなって、息子さんが
一人暮らしになったみたい。Aさんから何か障
がいがあるって聞いていたけれど、大丈夫かな？
外にごみが増えてきているし、私たちに何かで
きることはあるかな？

▶障がいをお持ちの方に対して、何かできるこ
とはないか、少しでも役に立てたらという気持
ちをお持ちの方に「きたサポ」への登録をお願
いしています。きたよんで作成する「予防・対
応プラン」に沿って、見守りや声かけ、話し相
手などのサポートをお願いしています。

●地域の体制づくり

・先日母が亡くなり、一人暮らしになりました。
今までごみの分別なども母がしていたので、わ
からなくて困っていたときに、心配してくれた
ご近所さんが「きたサポ」として色々教えてく
れたり、収集日に声をかけてくれるようになり
とても助かっています。

▶地域の体制づくりとして、障がいのある方が、
住み慣れた地域で安心して暮らしていくための
体制を「きたサポ」を含め関係
機関全体で役割分担をしながら
必要なサポートを行います。



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 10月17日(木)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」