



保健センター通信 ホケセンだより



保健センター
☎ 85-2555

いたわっていますか、肝臓

肝臓の働きは大きく3つ

肝臓は体の中で一番大きな臓器で、重要な仕事をしています。

代謝

エネルギー源(糖やたんぱく質、脂質)、
ビタミンなどを分解・合成・貯蔵する

胆汁の作成

脂肪を溶かしやすくする消化
液で食物の消化を助ける

解毒

アンモニアやアル
コールの解毒をする

12月、1月は、忘年会や新年会でアルコールの摂取量が増える季節です。

アルコールは、分解して解毒しないといけない物質なので、摂取量が増えると肝臓の仕事も増えます。

血液データでASTやALT※1、γ-GT※2の数値が悪化した場合は、肝臓の仕事量が増え、肝機能障害に繋がる危険があります。

※1 ASTやALTとは
肝臓で作られる酵素で、30 IU/L以下が
正常値とされている。

※2 ^{ガンマ}γ-GT
肝臓や腎臓の細胞でアミノ酸の代謝に関
わる酵素のひとつ。γ-GTPとも呼ばれた。

やってみよう、純アルコール量計算

摂取したアルコールの分解や解毒には時間が必要であり、摂取量によってかかる時間が変わります。

【ビールの場合】

飲酒量	純アルコール量	分解に必要な時間
コップ1杯 (180ml)	7g	約1時間 10分
中ジョッキ (320ml)	13g	約2時間 10分
レギュラー缶 (350ml)	14g	約2時間 20分
ロング缶 (500ml)	20g	約3時間 20分

肝臓は、休みなく働く臓器です。アルコールの分解で仕事量が増えると残業が追加されるので、肝臓の3つの働きは、翌日や翌々日へ持ち越されていくのです。

少しでも肝臓を休ませるためには、アルコール摂取量を減らし、休肝日をしっかり作ることが大切です。

純アルコール量と
分解時間のチェックができる！
厚生労働省
「アルコールウォッチ」▶



健康日本 21※3によると…
アルコールの1日の基準量は
純アルコール 20g！

※3 健康日本 21とは
正式名称を 21世紀における国民健康づくり運動といい、健康寿命の延伸などを実現するため、2000年(平成12年)に厚生省(現・厚生労働省)によって始められた国民健康づくり運動のこと。

肥満も肝機能障害に影響します

肥満は体に脂肪をためている状態ですが、余った脂肪は肝臓にも貯められます。肥満を改善することも、肝臓を労わるために大切なことです。



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

ポイントをおさえて転倒予防！

冬の路面では、滑って転倒し、骨折などのけがをする方が急増します。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。

冬道の歩き方のポイント

- ①歩幅を小さく、靴の裏全体を付けて歩く
- ②歩くスピードはゆっくり。すり足ぎみに、足を左右に開くように
- ③滑りそうな道や場所を見分けて歩く(玄関の出入り口や車の出入りが多い場所など)
- ④リュックを使う(両手を使うことができ、頭を守ることもできる)

〈杖を使う場合〉

① 身体の近くに杖を立ててつくようにする

×危険なつき方



○安全なつき方



② 杖にアイスピックを付ける



使用しないときは、先端を戻しましょう

※アイスピックには大きく分けて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ご相談ください。

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、深い溝のある靴底がおすすめです。ゴムは劣化し消耗するので、こまめに確認してください。

また、雪が深い道では靴底の溝に雪が入るため、スーパーなど、お店に入る際には、雪を落としてから入ると転倒防止につながります。



「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

12月は忘年会やクリスマス、お正月とイベントが続きます。楽しさのあまり、つい運動をお休みしてしまうこともあります。少しの工夫で運動を継続し、健康を守ることができます。年末を元気に乗り切るためのポイントをご紹介します。

年末のイベント中も体を動かそう

イベントが多いと生活リズムが乱れがちですが、運動を取り入れることで楽しく健康を維持することができます。

▼外出前後にストレッチ

お出かけ前や帰宅後に5分程度の軽いストレッチを行うと、体の緊張をほぐし、疲労感を軽減できます。特に、肩甲骨周りや腰のストレッチがおすすめです。

▼移動時間を運動に変える

忘年会や初詣の際は歩いて移動したり、階段を使うなど、自然に運動量を増やしてみましょう。

▼家族や友人と一緒に楽しむ

家族で散歩をしたり、友人とボウリングに行くなど、運動を楽しむのも良い方法です。

寒い冬でも運動を続ける工夫

運動が億劫になりがちな冬こそ脂肪を燃やしやすい時期！続けられる工夫を取り入れましょう。

▼家でできる簡単エクササイズ

外出が難しいときは、テレビなどを見ながら次の運動をしてみましょう。

- ①椅子スクワット：10回×3セット
- ②足踏み：1分間×3セット
- ③壁押し腕立て：10回×3セット

▼暖かい服装で寒さ対策

レッグウォーマーなどの寒さ対策をすることで、体を冷やさずに運動することができます。

▼運動は朝よりも日中に

冬の朝は特に冷え込むため、日中の暖かい時間に体を動かすのがおすすめです。

モチベーションを高める方法

▼小さな目標を設定する

「週3回、10分だけ歩く」など無理のない目標を立てると、運動が習慣になりやすくなります。

年末年始は「初詣は歩いて行く」「正月料理の買い物は徒歩」なども良いアイデアです。

▼運動を「楽しみ」に変える

音楽を聴きながらウォーキングをしたり、ヨガ動画を見ながら体を伸ばすなど、楽しみながら続けられる運動を探してみましょう。



運動をして、健康を守りましょう！

「椅子スクワット」をする
ヴォレアス北海道 #3
田城 貴之 選手

02 「ピピカツフィットネス Lite」ぜひご参加ください

ピピカツ事業の一環として、大人向け運動教室「ピピカツフィットネス Lite」を開催しています。

第4回「正月太り解消～脂肪鬼燃やしフィットネス～」

日時 令和7年1月29日(水)午後6時から7時30分まで

場所 農村環境改善センター多目的ホール

講師 町地域おこし協力隊 城野 翔平

持ち物 運動靴、タオル、ヨガマット、飲み物

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
公開中！

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 検索

後期高齢者医療制度のお知らせ ～医療費のお知らせ（医療費通知）について～

▼医療費のお知らせとは？

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を受診したすべての被保険者へ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。

▼「医療費のお知らせ」を活用しましょう

診療日数や医療費など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関

することは、税務署へお問い合わせください。

▼発送予定月・対象診療月

発送予定月	診療月
令和7年1月上旬	令和6年1月～9月
令和7年2月下旬	令和6年10月～12月

▼亡くなった方の医療費のお知らせについて

医療費のお知らせは、健康管理の重要性を意識していただくことを目的としていますので、亡くなった方へは送付していません。送付を希望する場合は、役場保健福祉課へお問い合わせください。

問い合わせ先 役場保健福祉課
社会福祉室 国保医療係

北海道障害者職業能力開発校 の訓練生を募集します

令和7年度訓練生を次のとおり募集します。

訓練科目 建築デザイン化、CAD 機械科、総合ビジネス科、プログラム設計科、総合実務科

募集期間	選考日
11月18日(月)～ 令和7年1月15日(水)	1月24日(金)
令和7年1月16日(木) ～2月17日(月)	3月3日(月)
令和7年2月18日(火) ～3月27日(木)	4月3日(木)

選考場所 北海道障害者職業能力開発校（砂川市焼山60番地）

試験内容 数学、国語、面接

申し込み・問い合わせ先

北海道障害者職業能力開発校

☎ 0125-52-2774

FAX 0125-52-9177

きたよん通信

12月3日から9日は「障害者週間」です

障がいのある人のためにできること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



障害者週間は、障がいのある人についての関心と理解を深め、障がいのある人がさまざまな分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的としています。

障がいのある人は、生活のさまざまな場面で不自由なことや不快に感じる場合があります。

周囲が障がいについて理解し、配慮や工夫することにより、障がいのある人の社会参加の機会が広がります。

●障がいについて知ってほしいこと

- ・生まれつき障がいのある人、病気や事故などにより障がいが生じる人もいます。障がいは誰にもおこる身近なものです。
- ・障がいは多種多様です。同じ障がいでも状態は一人ひとり違います。
- ・外見からはわからない障がいもあります。



●配慮するときは

- ・「何かお手伝いすることはありますか」と声をかけてみましょう。
- ・「障がいがあるから」と決めつけず、何を手伝うとよいか確認してみましょう。

障がいのある方にとって暮らしやすい地域は、みんなが暮らしやすい地域に繋がっていきます。



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 12月18日(水)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」