



保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター

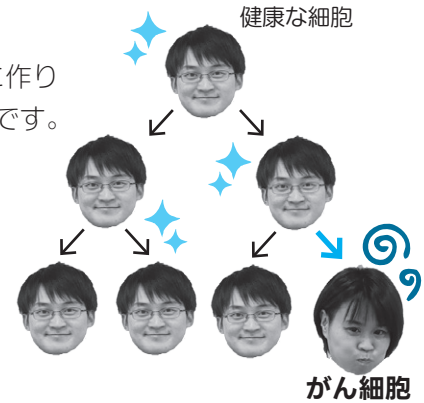
☎ 85-2555

がんについて

がんって何？

私たちの体は、常に細胞分裂を繰り返しながら古い細胞を新しい細胞に作り替えています。その過程の中で、突然変異が起こってできた細胞が**がん細胞**です。

がん細胞は、健康な人の体でも多数作られます。ほとんどのがん細胞は、免疫細胞によって死滅させられますが、まれに生き残るがん細胞があります。



がんは見つかるまでに 10 年から 15 年かかる？

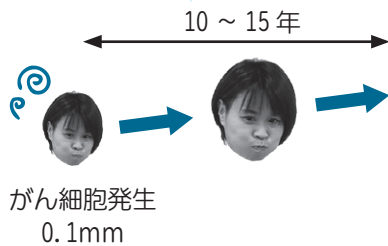
生き残ったがん細胞は、細胞分裂を繰り返して約 10 年～ 15 年ほどかけて約 1 cm の大きさまで増殖し、そこでようやく検診で発見することができます。

がんの発見が増えるのは 40 歳以降とされているため、検診が勧められています。

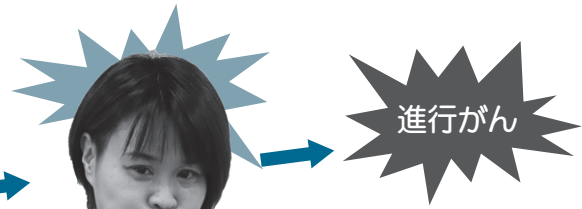
また、1 cm 大から 2 cm 大になるのは 1～2 年ほどで、その後急速に大きくなるため、定期的な検診による早期発見が非常に重要です。

比布町民に多い**肺がん**は、がん検診を受けて早期に発見すれば、約 7 割が治ると言われています。

検診では発見できない



早期がん
1 cm



2 cm

進行がん

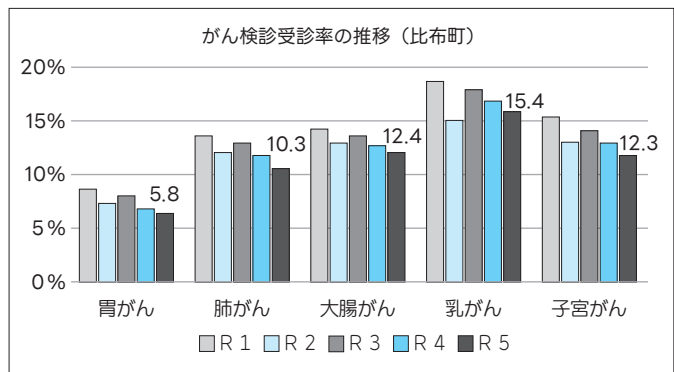
早期がんのうちに
発見できる時期

がん検診を受けていますか？

残念ながら、町内のがん検診受診率は年々低下しています。

今年度のがん検診は、2 月末まで旭川がん検診センターで受けることができ、「日曜検診」や「レディースデー」など、皆さんが検診を受けやすい体制を整えています。

また、特に検診が必要な年代の方には、無料クーポン券も発行していますのでぜひご利用ください。



対象者 (年度末時点)	クーポン券	対象となるがん検診
49 歳 女性 48 歳 男性	いっとこクーポン券	胃、肺、大腸、子宮、乳がん検診
41 歳 女性	乳がん検診無料クーポン券	乳がん検診
21 歳 女性	子宮がん検診無料クーポン券	子宮がん検診

ご自身とご家族のためにも、
検診を受けましょう



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？

地域包括支援センターは、社会福祉士や主任ケアマネジャー、保健師が連携して、高齢者の皆さんの支援を行う総合相談窓口です。
気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。



総合相談・支援

- 権利擁護（成年後見、虐待など）に関する相談
- 認知症や介護・福祉サービスに関する相談

介護予防活動

- ふまねっと運動、ピピリ八体操の普及
- 介護予防事業（木曜体操など）
- 認知症サポーター養成講座

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

木曜体操事業に参加しませんか？

対象：おおむね 65 歳以上の方
日程：毎週木曜日 午後 1 時 30 分から 2 時 30 分まで
場所：町体育館
内容：主に椅子に座って行う体操



体験利用もできますので、希望する方は地域包括支援センターへご連絡ください！

木曜体操講師
齋藤 良子さん
(健康運動実践指導者)

きたよん通信

ヘルプマークって、なに？

今月は、「ヘルプマーク」について紹介します。



ヘルプマークとは、外見からはわからない援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたマークです。

●対象となる方

義足や人工関節を使用している方、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方、援助や配慮を必要としている方 など

●ヘルプマークを身につけた方がいたら
外見では健康に見えても、疲れやすかったり、立ち上がったり歩くなどの動作が困難な方がいます。困っているようであれば声をかけたり、思いやりのある行動をお願いします。

●出張講座

きたよんでは、障がいについて地域に出向いてお話をする「出張講座」を実施しています。

- ・対象 町内会や地域団体、サークルなど
- ・費用 無料
- ・会場 申込側で用意
- ・申込期限 開催希望日の 1 か月前まで



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 22 日(水)午後 3 時～
場所 福祉会館第 4 研修室

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」



「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

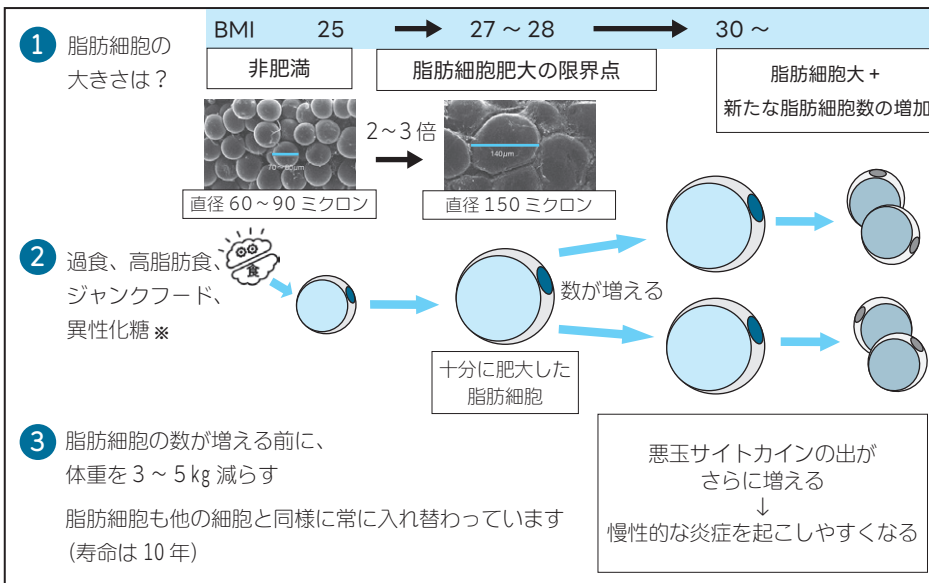
新年あけましておめでとうございます。
今年も健康で過ごすことを目標にして、
みなさん頑張りましょう。

脂肪細胞は大きくなるだけでなく、数も増えていきます

年末年始はイベントでの食べ過ぎや飲みすぎ、運動の減少などで体重が増えやすい時期ですが、体重は維持できていますか？

とり過ぎて使い切れずに余った栄養は、脂肪細胞にたまります。

BMI（肥満度を表す体格指数）の数値が25～28になると脂肪細胞が大きくなる限界点になり、脂肪細胞が分裂して数を増やします。



※異性化糖とは

異性化液糖や果糖ブドウ糖液、ブドウ糖果糖液糖などの、工業的に作られた甘味のこと。

脂肪細胞が増える前に

脂肪細胞が大きくなると体に悪さをする悪玉サイトカインが出てきますが、運動などで肥大化した脂肪細胞を小さくできれば、悪玉サイトカインは出なくなります。

BMIが30を超えると数も増えて、悪玉サイトカインも出るため、BMIは30を超えないようにしていくことが重要です。

脂肪を減らすために

そこで必要になるのが運動です。どんなことをすればいいかわからない方、ぜひ1月29日(水)のピピカツフィットネスLiteに参加してください。

02

ピピカツフィットネス Lite <4回目>

テーマ「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～7時30分

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員 城野翔平



対象 20歳以上の町民

問い合わせ・申し込み先

保健センター ☎ 85-2555

ピピカツフィットネス Lite <5回目>

テーマ「ドイツ発症の脳と体のエクササイズ！ライフキネティック！」

日時 令和7年2月27日(水)午後6時～7時30分

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員 東谷優輔



ピピカツブログ
公開中！



ピピカツブログ 検索