



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」～腰痛予防編～

【膝を締める体操】…尿漏れ予防にも効果的！膝痛がある方は、ぜひ取り組んでみましょう！



1 浅めに座り、足を開いて
両手を膝に挟む



2 両手を挟むように力をい
れて5秒数える



ポイント！
膝の柔らかい部分で手を挟み
ましょう。
※手や指に痛みがある場合は
タオル等を挟んでも◎

回数の目安：2～5セット / 毎日

ピピリハ体操に興味のある方は、
地域包括支援センターへお問い
合わせください。

きたよん通信

バリアフリーってなに？②

今月は「バリアの種類③④」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



●バリアは大きく分けて4つあります

③情報のバリア

音だけ、文字だけなど、情報の伝え方が不十分で必要な情報が平等に得られないことです。

・例えば…

音声アナウンスだけでは耳の不自由な人に伝わらない。わかりにくい、難しい言葉を使う。



④心のバリア

心ない言葉や偏見、差別、無関心など、障がいのある人を受け入れないことです。

・例えば…

障がいのことを偏見の目で見たり、決めつける。



●バリアをなくすために

「バリア」をなくしていくためには、偏見や無理解といった心の中にある見えないバリアをなくして、1人ひとりが人を思いやり、自分は何ができるか、相手の気持ちになって考えることが必要です。

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19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」

保健センター通信

ホケセンだより



問 保健センター
☎ 85-2555

こころの健康を保とう!!

3月は進学や就職の準備、職場の異動など生活環境が大きく変わることの多い時期です。さまざまな環境の変化が「からだ」と「こころ」のバランスを崩してしまう原因となり、気分や意欲の低下が続くなど体調不良を起こすことがあります。今の自分のこころの状態を確認してみませんか？

こころの体温計を試してみよう！

スマホやインターネットを使って簡単な質問に答えるだけで、心のストレス状態や落ち込み度がわかります。“こころが少し疲れている”と感じたら、旭川市が実施している「こころの体温計」で状態を確認しましょう。

●モード紹介

旭川市 こころの体温計

本人モード

ストレス度や落ち込み度のチェックができます

家族モード

家族や周りの方の心の健康状態が気になる方におすすめ

赤ちゃんママモード

お母さんの心の健康状態をチェックできます

アルコールチェックモード

自らの飲酒について振り返ってみませんか？

ストレス対処タイプテスト

心の健康を保つためには、ストレスにどう対処するかが大切です。あなたのストレス対処法は？

●利用について

旭川市
こころの体温計▶

- ・料金は無料です
- ・チェック開始前に性別・年代などをお聞きしますが、個人情報は一切取得しません
- ・「こころの体温計」の判定は医学的診断をするものではありません

●困ったときにはご相談ください

保健センターでは、電話や訪問、来所による相談を随時行っています。相談内容によっては、関係機関も紹介しています。相談内容は決して外に漏れることはありませんので、安心してご利用ください。

【こころの健康相談 統一ダイヤル】

電話番号：0570-064-556

受付時間：(月～金) 午前9時～午後9時
(土日祝) 午前10時～午後4時

任意予防接種費用助成の申請は4月1日まで

■助成内容

対象予防接種	対象者	助成回数	1回の助成上限額	助成対象の接種期間
インフルエンザ	妊婦または18歳までの方	2回	1,500円	令和6年10月1日から令和7年1月31日まで
新型コロナウイルス	妊婦または18歳までの方	1回	8,000円	令和6年10月1日から令和7年3月31日まで
おたふくかぜ	就学前	2回	2,000円	令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

町HP
「子どもの予防接種」▶

■申請に必要な書類など

- ・領収書（予防接種の費用が明記されているもの）
- ・診療明細書（領収書に接種ワクチン名の記載がない場合のみ）
- ・振込口座のわかるもの（通帳等）
- ・朱肉用印鑑（生活保護受給者のみ）



「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

今回は、免疫力について紹介します。
免疫力を上げて、ウイルスや細菌から身体を守りましょう！

身体を守る免疫細胞

人間の体には、細菌やウイルス、がん細胞を常に監視して撃退してくれる免疫細胞があります。

免疫細胞の6～7割は大腸に存在し、免疫細胞を活性化させることで免疫力が上がります。

免疫力を上げるために食事が大きく影響していることがわかってきました。

腸内環境を整える

免疫細胞が多く存在する大腸の腸内環境を整えることで、免疫細胞を活性化させる細菌（善玉菌）を増やすことができます。

善玉菌を増やすためには、善玉菌のエサになる食品をとる必要がありますが、下表にあるような食品が善玉菌を増やすとされています。

表) 腸内の善玉菌を増やす食品

発酵食品	食物繊維を多く含む食品				
納豆、味噌、醤油、酢、チーズ、ヨーグルト、ぬか漬け、たくあん、キムチ など	野菜類 1日 350g	豆類 豆腐 100g	果物類 1日 100g～150g	海藻類	きのこ類

発酵食品は善玉菌を持っており、食物繊維は善玉菌が喜ぶエサとなって、菌を増やしてくれます。

野菜は食物繊維だけでなく、腸の粘膜を修復するビタミン類をとることができます。

特に色の濃い緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、ブロッコリーなど）は意識して食べましょう。



生活環境を整えましょう

体温が低下すると善玉菌が活性化できないので、生活習慣を整えて体調管理をしましょう。

特に朝食は1日のスタートで、体温を上げるために1番大切です。夜更かしせず、適度に休息をとるなどできるところから始めましょう。

インフルエンザや、風邪が流行しやすい今の季節、免疫力を高めて体を守りましょう。

ぴっぷクリニックの指定管理者が変わります

令和7年4月1日から町立ぴっぷクリニックの管理者が、社会医療法人元生会（森山病院）に変わります。

管理者変更による準備のため、4月以降一定期間の休診を予定しており、しばらくの間、ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

また、4月以降は入院病棟および透析診療

を廃止し、外来診療のみとなり、診療科目は「内科・外科」を予定しています。診療時間など詳細については、広報ぴっぷ4月号などでお知らせします。

今後も地域に根差した診療を提供できるよう努めます。

※詳細を記載したチラシを、3月中に各家庭へ配布する予定です。