



### 保健センター通信 ホケセンだより



保健センター  
☎ 85-2555

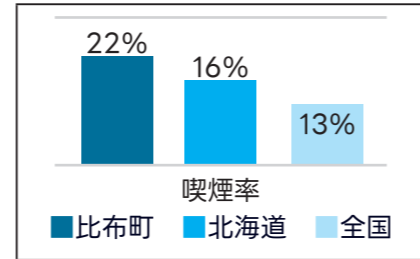
## みんなで一緒に、スパスパッと禁煙チャレンジ！

受動喫煙による子どもや家族への害は、全身に及びます

生命に関わる疾患  
早産、流産、  
乳幼児突然死症候群、  
肺がん、慢性閉塞性肺疾患 など

子どもの成長に  
影響する疾患  
低出生体重児、ぜんそく、  
中耳炎、高血圧、低身長 など

●比布町の喫煙率（令和4年度）



比布町の喫煙率は、  
北海道や全国の平均  
を上回っています！

●比布町の妊産婦と夫の喫煙率

令和2年から令和4年出生	喫煙率
妊婦	0%
産婦	5%
妊産婦の夫	35%

妊産婦に比べて、お父さん  
の禁煙は進んでいない  
ようです！



お母さんだけが気を  
付けても、赤ちゃん  
の命は危険にさらさ  
れたままです！

### 分煙も新型タバコも、周りに悪影響が

換気扇の下や、外で吸っていたとしても、  
体や呼気からタバコのおいさを漂わせていた  
ら、それは有害物質であり、家族や周囲への  
健康に悪影響をもたらしています。また、加  
熱式などの新型タバコも同様であり、受動喫  
煙による健康被害が報告されています。

屋内でタバコを吸う保護者の子どもの尿からは、  
吸わない保護者の子どもと比べて15倍の濃度  
のコチニン（※）が検出され、換気扇の下で吸っ  
ていた場合においても10倍以上の濃度で検出  
されたという報告もあります。  
（※）コチニンとは  
ニコチンの代謝産物のこと

### 禁煙で大切な人を守りませんか？

#### ～5月31日世界禁煙デーに禁煙してみよう～

「禁煙はしたい。でもなかなか踏み切れない」と  
悩んでいませんか？禁煙に成功した人の多  
くは、失敗を繰り返したそうです。とりあえ  
ずやってみる。失敗しても気にせず、気軽に  
始めてみましょう。

### 禁煙外来の活用も有効です！

禁煙は自力でも可能ですが、医療機関での禁煙治療や禁煙補助薬を利用すると、ニコチン切れの症状を抑えることができるので、比較的楽に、しかも自力に比べて3～4倍禁煙に成功しやすいことがわかっています。

禁煙治療は、一定の基準を満たした喫煙者に対して行われるもので、健康保険が適用になります。

12週間に5回の治療で、楽に、確実に、お金をかけずに受けることができ、ぴっぴクリニックや旭川市内の多くの病院で禁煙外来が開設されています。

禁煙外来や治療の詳細については、保健センターまでお問い合わせください。

## 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

## 健康のための「ピピリハ体操のススメ」 ～第1号 腰痛予防編～

### ■リハビリ体操（シルバーリハビリ体操）とは

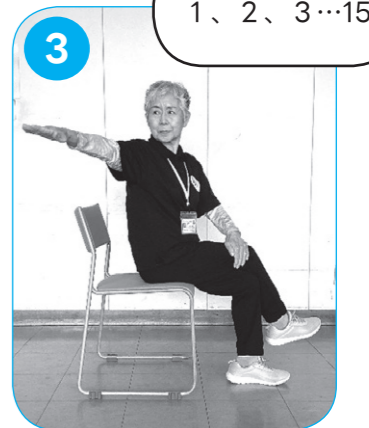
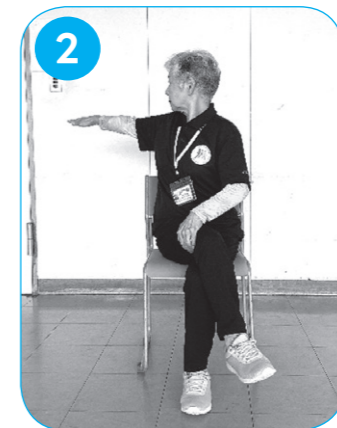
関節の動き・筋力向上などを目的とした介護予防体操です。道具を使わずに簡単にでき、継続することにより、身体面・精神面の両方で効果があります。今年度は不定期でリハビリ体操の紹介を行います。

### ■腰痛予防体操のやり方【お腹ひねり】

- ① 左脚の上に右脚をのせて組み、左手で右太ももの外側をおさえる。
- ② 右腕を前方に伸ばし、指先を見ながら体を右後ろにひねる。
- ③ 15数えて、ゆっくり戻したら、次は脚を組みかえて反対も行う。



足の痛みのある方は無理のない範囲で行いましょう

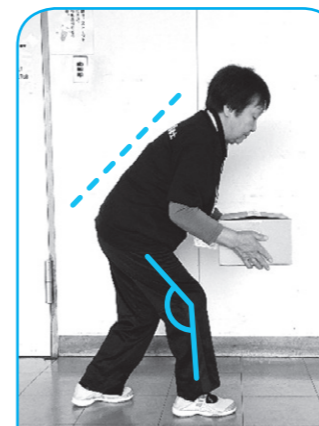


1、2、3…15

### ■腰への負担を改善しよう

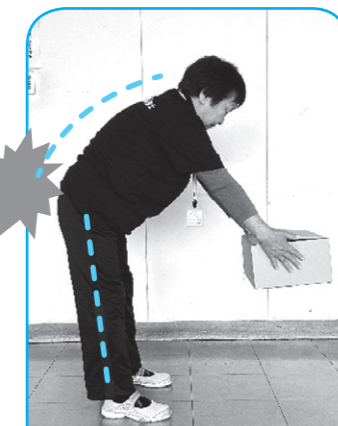
立っている時の腰への負担を100%とした場合、前傾姿勢（中腰）では2倍以上の負担がかかります。腰に負担の少ない動きを意識しましょう。

### 【腰痛を防ぐ姿勢】



- 持つ物の正面にできるだけ近づき、左右均等に持つ
- 背中を伸ばして首を起こし、ひざを曲げる

### 【腰痛を招く姿勢】



- 背中を丸めて前かがみ
- ひざは伸びたまま



**みんなのピピカツ宣言**  
「雪が解けたらまたジョギングを始めます」

## 「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

4月から「ヨガ教室」が始まりました。  
興味のある方は、まず体験から始めてみませんか？

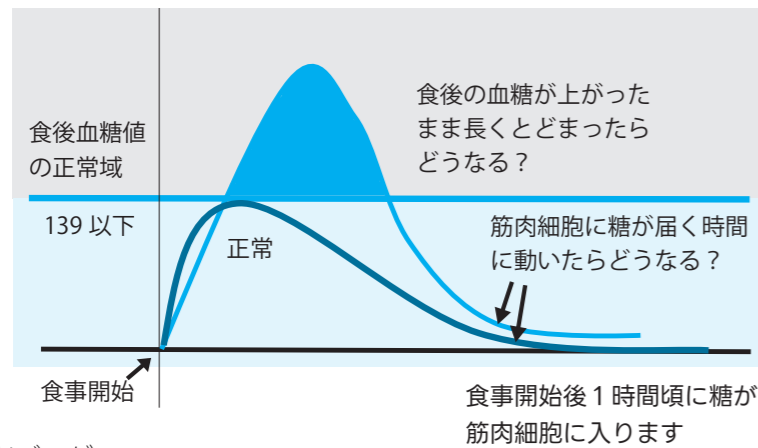


## 動くと体に良いといわれるけれど、何が良いの？

私たちが食事や間食をするたびに、体の中では血糖値が増えます（下図）。

正常な場合、食後の血糖は139のラインを超えません。139以上は食後高血糖の状態です。

運動をするためには筋肉を使いますが、筋肉を動かすためには「糖」が必要です。体を動かすと筋肉が「糖」を使ってくれて、血糖を正常に近づけることができるのです。



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

## 02 今年は「ピピカツフィットネス Lite」で運動体験をしてみませんか？

### ●第1回「夜 YOGA (ヨガ)」

日時 5月17日(金)午後6時から

場所 農村環境改善センター多目的ホール

対象 20歳以上の町民

持ち物 動きやすい服装、上靴、タオル、飲料水など、ヨガマット

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



## 食べた後に動けば

### 糖は使われて血糖が下がる

体の中で大きな筋肉がある場所はどこでしょう？

→お尻や太ももです。

血糖値が一番増える時間はいつでしょう？

→食べた後です。

食べた後に、大きな筋肉であるお尻や太ももを動かすことが大切です。座っているより立つ、ゆっくりでも歩くなど意識して筋肉を使いましょう。

筋肉を維持するためには動かすだけでなく、材料になるたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品を意識して食べましょう。

## 募集

### 手話奉仕員養成講座のお知らせ

#### ▼手話奉仕員養成講座（入門）

日時 6月4日～10月29日の原則火曜日（全21回）午後6時30分～8時

場所 福祉会館

対象者 比布町に在住、在勤で義務教育を修了した方

テキスト代 3,300円

申込締切 5月27日(月)

申込先 上川中部基幹相談支援センター-きたよん

※申し込み状況により、中止になる場合もあります。

問い合わせ先

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

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

学校におけるいじめに関する問題や、家庭間における暴力・虐待、住居・生活安全関係などの相談に無料で応じます。

プライバシーは固く守られますので、お気軽にご相談ください。

日時 6月3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(比布町人権擁護委員)

●大川 智さん(南町)

●石黒雄治さん(寿町)

問い合わせ先 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16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

### 障がいて、なんだろう④

今月は、「難病」「高次脳機能障がい」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



### ●難病

発病の原因が不明で、治療方法が確立しておらず長期の療養を必要とする疾病です。日常生活を送ることができる人が増えていますが、定期的な通院や自己管理が不可欠です。

▽気をつけること

・疲れやすさ、体調の変動のしやすさへの配慮をしましょう。



### ●高次脳機能障がい

病気やケガが原因で、脳が部分的に損傷を受けたためにおこる障がいです。日常生活や社会生活でさまざまな困難(注意力や記憶力の低下、感情のコントロールができないなど)が生じます。

▽気をつけること

・曖昧な表現は苦手なので、具体的にわかりやすく説明します。  
・手順書を利用したり、段取りを決めるとわかりやすいです。

掲載している内容については、それぞれの障がいの基本的な情報の例示です。特性や配慮などは一人ひとり違うため、ご本人の意思を確認しながら、その方に合わせたサポートをしていきましょう。



### 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 5月15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」