



保健センター通信 ホケセンだより



問 保健センター
☎ 85-2555

6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です

歯周病とは？

歯にこびりついた「プラーク（歯垢）」にすみつく菌の繁殖によって起こる感染症で、歯ぐきの腫れや出血から始まり、歯を支える骨が溶けて、歯が抜け落ちる病気です。

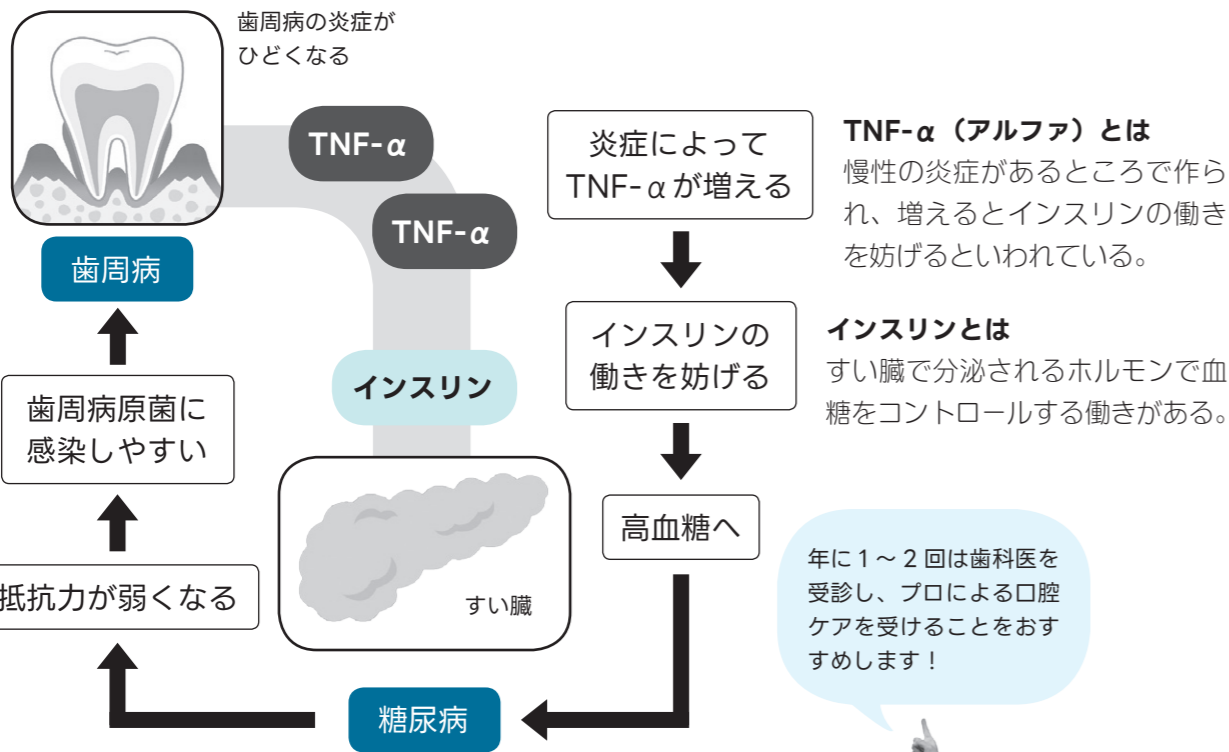
歯周病は、口の中だけではなく全身に悪影響を及ぼし、特に糖尿病とは密接な関係があります。

歯みがきなどの口腔ケアをしっかりと行い、一生自分の歯で食べられるようにしていきたいですね。

歯周病は糖尿病の合併症？

歯周病は糖尿病の合併症の一つといわれています。実際に糖尿病にかかっている人は歯周病にかかっている人が多いという疫学調査が数多く報告されています。

最近では、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するということが明らかになっており、相互に悪影響を及ぼしています。



歯周病の治療で糖尿病も改善！

歯周病を合併した糖尿病にかかっている人に対して、徹底的な口腔ケアを継続した結果、血液中のTNF-αの濃度が低下し、血糖値のコントロール状態が改善したという結果が得られています。

歯周病を防ぐためには、毎日の歯みがきや舌のケアで口腔内を良い状態に保つことが大切です。就寝前の歯みがきは、より丁寧にしましょう。



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

生活支援コーディネーター就任のお知らせ

■生活支援コーディネーター（地域支え合い推進員）とは

主に高齢の方が暮らしやすい地域づくりを行うことを目的として、地域の方々と支え合う仕組みを考え、課題解決のお手伝いをする人のことです。

「困りごとの把握」、「活動の場の発掘・開発」、「地域資源・サービスの創造」、「サービスの情報発信」などを行います。

比布産商株式会社 代表

高木 俊助 (たかぎ しゅんすけ) さん

比布産商株式会社の代表として、有料老人ホーム桂などの経営に携わっています。

「思い立ったらすぐ行動」をモットーに活動中です！

介護福祉士

林 友恵 (はやし ともえ) さん

普段は、グループリビング桂（有料老人ホーム）のサービス提供責任者として入居者のケアを行っています。



この度、ご縁があって生活支援コーディネーターとして活動させていただくことになりました。地域資源やニーズを把握し、住みやすい地域作りを目指して頑張っていきますので、よろしくお願いします。



今年度から生活支援コーディネーターとして活動させていただきます。皆さんの声を一つでも多く聞き、暮らしがよりよいものになるように、日々勉強し、努力したいと思います。よろしくお願いします。

オレンジカフェを開催しています

認知症当事者や介護者、介護に関する不安がある方が集い、お互いに話をする事で、気分転換や情報交換ができる「オレンジカフェ」を開催しています。

参加を希望する方は、地域包括支援センターへご連絡ください。

- 日時 7月22日(月)午後2時から
- 場所 つどいの三平 (旧三平食堂)

介護に関する悩みなど、地域包括支援センターにご相談ください！



「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

幼児から小学生が楽しく遊べる「あそびっぶ」がオープン。新たにスタートした大人向けのフィットネス事業について紹介します。

子どもたちの運動能力が低下しています

近年、幼児や小学生の運動能力の低下が問題となっています。主な原因として、屋外遊びの減少やスクリーンタイム(*)の増加、不健康な生活習慣などが挙げられます。

これにより、肥満や身体能力の低下や心理的な自信の低下、社会性の発達遅れなどが懸念されているため、比布町では幼児向け運動教室などの取り組みを実施しています。

(*) スクリーンタイムとはスマートフォンやタブレットなどの電子機器を使って過ごす時間のこと。

今年も「あそびっぶ」がオープン

5月から「あそびっぶ」がオープンしました。ストライダーの常設コースを設置し、ストライダー教室や、あそびっぶにある遊具を活用した運動教室、6月にはストライダー記録会も予定しており、幼児が走る楽しさを体験できる機会を提供します。

前期課程の子どもたちには、積極的に運動に参加し、走ることに自信を持ってくれるよう「かけっこ教室」を全3回開催します。



場所 多目的室内運動場「いちごアリーナ」内
開放日 土・日・祝日および中央学校の夏休み期間(7月24日～8月20日) ※月曜は休館
開放時間 午前10時から午後4時まで
※10月は午後3時まで
開放期間 10月29日まで
※利用は無料。アリーナ利用者は上靴が必要
問い合わせ先
教育委員会教育課生涯学習推進室 スポーツ振興係



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♪

02 「ピピカツフィットネス Lite」がスタート ぜひご参加ください

成人を対象として、生活習慣病の予防や運動するきっかけに「ピピカツフィットネス Lite」を実施しています。運動の専門家である地域おこし協力隊員が、簡単にできる運動を指導しますので、ぜひお気軽にご参加ください。
問い合わせ先 保健センター



▲第1回「夜ヨガ」の様子



ピピカツブログ公開中!



ピピカツブログ 検索

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

募集 結核・肺がん検診のお知らせ

早期発見・早期治療のために、定期的に検診を受診しましょう。

日時 6月24日(月)午後1時～7時
場所 保健センター

対象者 30歳以上の町民(平成7年3月31日以前に生まれた方)
※65歳以上の方には、4月に受診票を配布しています。要申込。
※総合健診で肺がん検診を実施する予定のある方は、本検診の受診は不要です。

料金 500円(喀痰検査は別途500円) ※お釣りのないようご注意ください。

内容 胸部レントゲン

※7月と10月の集団検診(肺がん検診)と同じです。

申し込み・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 6月20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

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



障害者差別解消法って? ①

今月は、「障がいのある人」「不当な差別的取扱い」について紹介します。

●どんな法律?

障がいのある人もない人も、すべての人がお互いの人格と個性を尊重し合いながら共に生きる社会をつくることを目的としています。

国や市区町村、会社やお店などが、障がいを理由に『不当な差別的取扱い』をしないこと、『合理的配慮の提供』を求めています。

●この法律で対象となる「障がいのある人」とは?

障害者手帳を持っている人だけではなく、心や体の働きに障がいがある人で社会の中にあるバリア(建物や制度など)によって、日常生活や社会生活に相当な制限を受けている人全てが対象です。障がいのある子どもも含まれます。

●不当な差別的取扱いとは?

障がいを理由として、正当な理由なくサービスの提供を拒否したり、制限したり、条件を付けたりする行為のこと。障がいのない人には付けられない条件を付けることは禁止されています。

▽例えば

- ・お店に入ろうとしたら、車椅子を利用していることが理由で入店を断られた。
 - ・アパートの契約をするときに、障がいがあることを理由に貸してもらえなかった。など
- ただし、正当な理由がある場合は『不当な差別的取扱い』にはなりません。その場合は、丁寧に理由を説明し理解を得ることを定めています。

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 6月19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」