



## 保健センター通信 ホケセンだより



問 保健センター  
☎ 85-2555

## 夏太り注意報発令中！

### 夏は太りやすい？

夏はたくさん汗をかきますが、体温調節のため、運動による汗ではありません。気温の高い夏は体温を上げる必要もないため、基礎代謝が下がりやすくなります。

夏太りの原因は、**基礎代謝の低下**、**自律神経の乱れ**、**活動量の低下**の3つといわれています。

基礎代謝が低くなると消費エネルギーが減るため、今までと同じ食事量でも体重が増えやすくなります。

また、アイスクリームやかき氷、ビールなどの冷たい食べ物や飲み物の日常的な摂取も基礎代謝の低下につながります。

さらに糖分に「液糖」が含まれていると、体内で中性脂肪になるため体重が増えやすくなります。

【〇〇ウォーター】	※表記の例
●名称 清涼飲料水	
●原材料名 砂糖類 (果糖ブドウ糖 <b>液糖</b> 、砂糖)	

### 夏太りしやすい習慣

- 入浴は湯船につからずシャワーのみ
- 寝る前にテレビやスマートフォンを見る
- 日常的に運動習慣がない
- 食欲がなく、そうめんやひやむぎが中心の食事、または、食事をとらないことが多い
- 冷たくて甘いもの（アイスクリームやかき氷）や清涼飲料水などをよくとる
- 冷房などの影響ですぐに手足が冷えやすい
- スタミナ料理、高カロリーの食事を積極的にとる
- 休肝日がなく、毎日お酒を飲んでいる
- 冷房などの影響ですぐに手足が冷えやすい
- 外出時の移動手段は冷房の効いた車が多い

チェックがつくほど、  
要注意です！

### 夏太り防止のために

- ①自律神経を整えましょう
  - ・湯船に浸かり、体を温めることで代謝があがり、自律神経も整います。
  - ・寝苦しい夜は、扇風機やエアコンを活用して睡眠環境を整え、睡眠の質を上げましょう。寝ながらのスマホやタブレットは脳の刺激になって寝つきが悪くなるので、良い睡眠のために、布団には持ち込まないようにしましょう。
- ②適度な運動を取り入れましょう
  - ・朝や夕方以降の涼しい時間に、積極的に運動しましょう。体を温め、筋力を維持し、基礎代謝量の低下を防ぎます。家の中でのストレッチなども効果的です。
- ③食事は3食を意識してとりましょう
  - ・朝食を抜かないようにし、涼しい朝のうちにしっかり食べましょう。
  - ・冷たい物（アイスクリームやかき氷、ジュースなど）の食べ方に注意しましょう。

## 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

## あなたの権利を守るために 「成年後見制度」の活用を

### ■成年後見制度とは

認知症や知的障がい・精神障がいなどのため、判断能力が十分ではない方の権利を守る援助者（成年後見人など）を法的に選ぶことで、財産管理や、契約を結ぶ際などに、不利益が生じないように支援を受けることができる制度です。

### ■成年後見人の役割

預貯金などの財産の管理や必要な福祉サービス・医療が受けられるよう、介護契約や医療費の支払いを行うなど、身の回りの事柄に目を配り、本人の保護・支援をします。  
※本人の判断能力によって、支援できる内容は異なります。  
※介護や保証人・身元引き受けなどは、成年後見人などの職務ではありません。

### ■成年後見制度を利用するには

**本人の判断能力が不十分になった後に**裁判所に申請する「法定後見制度」と、**将来に備えて本人と任意後見人等との間で契約する**「任意後見制度」の2つがあります。

種類により手続きなどが異なりますので、気になることがある場合は、まずご相談ください。



### ■成年後見制度相談窓口

- ・役場保健福祉課
- 障がい者は福祉係、高齢者は地域包括支援センター
- ・旭川成年後見支援センター  
(旭川市5条通4丁目ときわ市民ホール1階) ☎ 23-1003

## 市民後見人養成研修説明会が開催されます

市民後見人の役割や意義、養成研修の内容等の理解を促す目的で、事前説明会が開催されます。(市民後見人養成研修の受講にあたって、この説明会への参加は原則必須となります)

詳細は、問い合わせ先にご確認ください。

- 日時 7月17日(水)午後6時から8時
- 場所 旭川市ときわ市民ホール多目的ホール
- 締切 7月12日(金)
- 申し込み・問い合わせ  
旭川成年後見支援センター ☎ 23-1003

市民後見人とは、弁護士や司法書士などの資格を持たない、親族以外による後見人のことです。  
市町村などが行う養成研修を受講し、家庭裁判所に選ばれると市民後見人になることができます。



## 「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

体重と血圧の関係と  
第2回ピピカツフィットネス Lite  
について紹介します。

### 体重が増えると血圧は高くなる？

血圧が高い状態が続くと、脳梗塞や脳出血、狭心症、心筋梗塞などの重大な疾患に繋がる恐れがあります。

血圧は、塩分のとり過ぎで高くなるのが分かっていますが、【体重が増える＝脂肪細胞が大きくなる】ことでも高くなります。

脂肪細胞が大きくなると悪玉サイトカインやレプチンという生理活性物質（※）をたくさん分泌して、①血管の壁を厚くする②血管が広がらなくなる③血管を収縮させる④塩分の再吸収を進めて血液量を増やすといった悪さをしていきます。体重が増えると血圧が高くなるのはこのためです。

（※）生理活性物質とは  
生命に影響を与える化合物のこと。

### 血液をコントロールしている臓器は腎臓と脳

腎臓は、体液や血液の塩分濃度を常に0.9%に維持するために調整しています。塩分の摂取量が多い期間が長いと調整がうまくできず、血液量が増えて血圧が高くなります。

脳の視床下部では、血圧や脈拍、体温などを自律神経・副交感神経で無意識に調整しています。生理活性物質の影響で交感神経が活発になって、血圧をうまく調整できなくなります。

### まずは減量が重要です

BMI25以上（体重kg÷身長m÷身長）の場合、脂肪細胞が大きくなっています。現体重の3～5%（60kg：1.8～3kg）の減量ができると、脂肪細胞が小さくなって悪玉サイトカインなどの分泌量が減るので、高血圧も改善されます。もちろん、減塩の取組も有効です。

## 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2回「誰でもぎゅっと引き締まる！お腹&脚痩せフィットネス」

日時 7月24日(水)午後6時から  
※5時30分から体組成測定、減塩食品体験があります。

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、飲み物、ヨガマット

問い合わせ・申し込み先 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

## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### ◆保険証が新しくなります

現在の黄色の保険証は有効期限が令和6年7月31日までのため、8月以降は使用できなくなります。

7月中に水色の新しい保険証を交付しますので、届いたらそちらをご使用ください。新しい保険証の有効期限は令和7年7月31日までです。

### ◆減額認定証、限度証も新しくなります

現在の黄緑色の減額認定証および限度証は有効期限が令和6年7月31日までのため、8月以降は使用できなくなります。

引き続き交付対象に該当する方には7月中に橙色の新しい減額認定証および限度証を交付しますの

で、届いたらそちらをご使用ください。

また、新しい保険証を交付する際に個人番号の下4桁をお知らせします。お持ちのマイナンバーカードや通知カードに記載の番号と相違がないかご確認ください。

新たに減額認定証および限度証が必要となる方は、役場保健福祉課へ申請してください。

### 問い合わせ先

役場保健福祉課 社会福祉室  
国保医療係

## 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 7月18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

### 障害者差別解消法って？②

今回は、「合理的配慮の提供」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



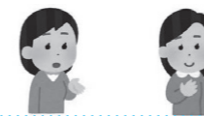
### ●合理的配慮の提供が義務化されました

令和6年4月1日から障害者差別解消法が改正され、事業者にも合理的配慮が義務化されました。

対象となるのは、会社やお店、民間団体、個人事業主などの事業者で、NPO法人などの非営利団体も事業者に含まれます。

困ることやこうしてほしいと思うことは一人ひとり違います。

どちらか一方の立場が強くなる関係ではなく、他にやり方はないかなど、お互いに話し合いながら必要な工夫ややり方を考えることが大切です。



### ●合理的配慮の提供とは？

障がいのない人は簡単に利用できても、障がいのある人にとっては利用が難しく、活動などが制限されてしまう場合があります。

▽例えば

- ・車いすを利用している人が段差があり移動ができない。
- ・聴覚障がいのある人に声だけで話をする。
- ・視覚障がいのある人に書類だけを渡すだけで読み上げない。など

障がいのある方から何らかの配慮を求めると示されたときは、負担が重すぎない範囲で対応する合理的配慮の提供が求められています。



### 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 7月17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」