



保健センター通信 ホケセンだより



保健センター
☎ 85-2555

妊娠・出産を支える3つの新規事業を紹介します！

妊娠中や産後のお母さんを支えるため、4月から3つの新規事業を開始しています。妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を実施し、比布町で安心して妊娠・出産・子育てができるよう経済的、身体的、精神的の各方面からサポートします。

1 産前産後家事・育児サポート

体調不良などで育児や家事が困難な家庭にヘルパーを派遣し、心身の負担を軽減します。
対象者：町内に住民票があり、妊娠中から産後1年未満の方
支援内容：家事、育児
利用回数：1回の妊娠・出産につき14回まで
利用時間：月曜日から金曜日
(土日、祝日、閉庁日を除く)
利用料金：1回(45分)につき500円

私たちがサポートします！



2 初回産科受診料支援事業

経済的事情により速やかに妊娠判定検査を受診できない妊婦に、初回の産科受診料を助成します。
対象者：申請日および受診日に町内に住民票があり、当該年度に町民税非課税世帯、または、生活保護世帯に属する妊婦
助成額：1回の妊娠につき10,000円を限度として全額を助成します

3 先進医療不妊治療費助成事業

不妊に悩むご夫婦の経済的負担の軽減を図るため、保険適用の生殖補助医療と併用して受けた先進医療に要した治療費の一部を助成します。
対象者
・婚姻(事実婚も含む)している夫婦
・夫婦またはどちらかの住民票が町内にある方
・保険適用による生殖補助医療と併用可能な先進医療を受けた方(令和6年4月1日以降に開始した方)
・生殖補助医療の治療開始日における妻の年齢が43歳未満である夫婦
対象となる医療
厚生労働省が先進医療実施機関として、厚生労働大臣へ届出、または、承認された医療機関で行われる医療

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

危険な暑さや湿度に要注意！～高齢者の熱中症対策～

■熱中症は気づきにくい？

年齢を重ねるにつれ、体温の上昇やのどの渇きを感じにくくなり、発汗も減少することから、熱中症のリスクが高まります。

実際に総務省の熱中症による救急搬送状況(令和5年5月～9月)の報告では、搬送者の約2人に1人が高齢者と発表されています。

■熱中症の予防のためのポイント

1 こまめな水分補給

- 麦茶などのカフェインを含まない飲み物を飲む
(カフェインやアルコールには利尿作用があり、脱水につながる可能性があります)
- 起床後や就寝前、入浴前後に水分補給をする
- 大量に汗をかいて、水を飲むときは適度な塩分も摂る
(水だけを飲んでいると、電解質のバランスが崩れることがあります)



室温は28℃、湿度は70%以下になるように調整しましょう！



2 部屋の温度と湿度を快適に

- エアコンや扇風機を使用する
(熱中症の約4割は自宅で起きており、日頃から室温や湿度に注意が必要です)



3 涼しい格好で過ごす

- 通気性が良く、汗が蒸発しやすい素材の服を着る



屋外では、日差しから身を守るために帽子や日傘で日よけをしましょう！



熱中症は誰でも危険！
油断は大敵です！

詳しくは

熱中症予防情報サイト

検索

環境省特設サイト▶





「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

熱中症・冷房病の対策と
中央プールオープンについて
紹介します。



幼児向け運動教室でプール遊びをしました▲

熱中症と冷房病に注意

夏の暑さから身を守るためには、熱中症と冷房病の両方に注意が必要です。適切な対策を講じて、健康に過ごしましょう。

水分補給や温度管理、服装の工夫などを日常生活に取り入れることで、これらの健康リスクを最小限に抑えることができます。

適度な運動の推奨

適度な運動を取り入れることも健康維持に重要です。運動は体力を向上させ、熱中症や冷房病に対する抵抗力を高めます。ただし、暑い時間帯の外での運動は避け、涼しい時間帯や屋内での運動を心がけましょう。

例えば、朝や夕方の散歩、エアコンの効いた室内での軽いストレッチやヨガなどがおすすめです。適切な対策と運動を続けることで、夏の健康リスクを減らし、心身ともに健やかに過ごしましょう。

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 中央プールがオープンしました！

6月29日、中央プールがオープンしました。

中央プールでは、浮き輪の利用も可能です。涼しいプールを利用した運動で、暑い夏を乗り切りましょう。

●比布町中央プール 利用料金

・町民 ▷ 高校生以下無料 ▷ 一般 100円
・町外 ▷ 高校生以下 100円 ▷ 一般 250円
期間 8月25日(日)まで



冷房病の症状と予防

冷房で体が冷えすぎたりすると、頭痛や倦怠感、肩こり、食欲不振などの症状が起こる冷房病になる危険があります。エアコンの温度設定に注意し、冷房の効いた室内ではカーディガンや膝掛けなどで体を冷やし過ぎないようにしましょう。

また、定期的な換気も効果的です。



熱中症の症状と予防

熱中症の症状には、頭痛、めまい、吐き気、異常な発汗、意識の混濁などがあります。これらの症状が現れた場合は、直ちに涼しい場所に移動し、水分を補給しましょう。

予防のためには、こまめな水分補給、適度な休憩、通気性の良い服装の着用が重要です。

エキノコックス症検査のお知らせ

エキノコックス症は、気付かないうちに進行し悪化する可能性があります。感染していないか、検査を受けて確認しましょう。また、料金は無料です。

日時 9月4日(水)・5日(木)午後3時～7時

対象者

- ・1～4区、東町、西町にお住まいの20歳以上の町民
 - ・比布中央学校8年生、9年生
- ※対象者には、8月中旬までに受診票を送付します。

場所・問い合わせ先 保健センター



戦没者追悼行事を開催します

町では、先の戦争で亡くなられた方々を追悼する場として、戦没者追悼行事を開催します。

当日は、献花台の設置および戦争に関わるパネル展を開催し、どなたでも来場が可能です。

日時 9月8日(日)

午前10時～午後5時

場所 図書館視聴覚室

問い合わせ先

役場保健福祉課 社会福祉室 福祉係



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 8月9日(金)

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

地域生活支援拠点を知っていますか？①

今月は、「地域生活拠点の5つの機能」について紹介します。

●地域生活拠点とは？

障がいをお持ちの方の重度化・高齢化や「親亡き後」を見据え、障がいのある人や子どもが、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう様々な支援を切れ目なく提供できる仕組みを市町村に整備することです。

比布町・愛別町・上川町・当麻町では、地域生活支援拠点を整備し、障がいがあっても住み慣れた地域で安心して生活することができる体制があります。

●地域生活支援拠点の5つの機能

- ① 相談機能
- ② 緊急時の受け入れ・対応
- ③ 体験の機会・場
- ④ 専門的人材の確保・育成
- ⑤ 地域の体制づくり



地域生活支援拠点
イメージキャラクター
すーぱーきたよんちゃん



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 8月21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」