

広
報

かみかわ

2026
no.1419

8



今
月
の
内
容

P2 西木町長おしえて！ Q&A
P3 HOT TOPICS
P6 インターハイ出場報告・高体連結果
P7 後期高齢者医療制度のお知らせ

P8 上高レポート・きたよん通信
P9 歯っぴいコラム
P10 ぐらしの information
P12 カメラレポート

P14 図書だより
P15 ... KAMIKAWORK PROJECT
P16 かみかわヘルスケア
P18 8月のカレンダー

【表紙】 大上川神社例大祭 神輿渡御。

総人口

2,985 人

(男性：1,431 人／女性：1,554 人／世帯数：1,863 世帯)

今月の上川町の人口

生まれた
赤ちゃん

0 人

亡くなった方

1 人

転入
された方

6 人

転出
された方

19 人

※届け出の時期によって、人数が増減する場合があります。

2026 年 6 月末現在



Q

クラウドワークスと地域連携協定を締結することで実現した事業や成果等を教えてください。

A

株式会社クラウドワークスは、インターネットを通じて全国の働き手と仕事をつなぐ、東京都の企業です。上川町は、令和 7 年 8 月に同社と「未来共創パートナーシップ協定」を締結しましたが、そのご縁は令和 6 年から始まっていました。最初の取り組みでは、クラウドワークスから 4 名が約 1 か月間、上川町に滞在し、役場に通いながら、庁舎内にある共創スペースのリニューアルに携わりました。町民や職員が気軽に集い、交流できる場となるよう、皆さんと一緒に空間づくりを進めてくれました。また、令和 7 年 2 月には、国が推進する「ふるさと住民登録制度」の検討に、6 名が参加しました。外からの視点を生かしながら、上川町のこれからの関係人口づくりについて、ともに考える機会となりました。

協定締結後は、クラウドワークスの社員 1 名が半年間、町役場に駐在し、役場職員とともにさまざまな取り組みを進めています。令和 8 年 1 月には、東京・渋谷と札幌で上川町を紹介するイベントを開催し、これまで上川町を知らなかった方々からも「行ってみたい」という声が寄せられています。町の力だけでは難しいことも、クラウドワークスが持つ全国とのつながりを通じて、さまざまな人の力を借りながら、一步一步前に進めることができます。こうした連携を通じて、上川町の魅力が、これまで町を知らなかった方々にも少しずつ届き始めています。クラウドワークスとのパートナーシップをきっかけに、上川町を知り、関わり、応援してくれる仲間が全国に広がっています。



TOPIC

1

2りんかん祭り 開催！



7月11日（土）、昨年に続きバイクイベント「2りんかん祭り Connect HOKKAIDO 2026」が2りんかんイエローハットと上川町による官民共創イベントとして開催されました。

今年は、駅前商店街に会場が変わり、昨年よりもさらに深く、『バイク』×『人』×『町』が繋がるイベントになり、当日は生憎の雨でしたが、約1,500人が来場し、大いに盛り上がりました。



バイク用品メーカーブースでは、人気メーカーが勢揃いし、キッチンカーや町内の飲食店でも、食事や買い物を楽しむ来場者でにぎわいました。



上川町・愛別町・滝上町の町長 Special トークや、特産品販売も行われ、お土産を買い求めるお客様が多く訪れました。



『seedbird』によるダンスパフォーマンスなど各種ステージイベントが盛りだくさんで多くの来場者が、楽しんでいました。

6月27、28日、かみんぐホールで、「絵本は生命のバトン」をテーマに、第29回絵本学会大会が開催されました。2日間を通して、250名以上の方が来場し、絵本作家のあべ弘士さんによる基調講演をはじめ、ピーターラビットのシンポジウム、関連絵本の出張販売、「あさひ食堂」による1杯200円のラーメン販売など多彩な企画が行われ、多くの参加者が楽しむことができました。

TOPIC

2

第29回絵本学会 上川大会



6月26日（金）、大雪山層雲峡・黒岳ロープウェイ新ゴンドラお披露目式典が開催されました。大雪山層雲峡・黒岳ロープウェイは40年ぶりに3代目ゴンドラに更新され、新しくなったゴンドラは前後面が天井付近までガラス張りになり、層雲峡の雄大な景色をさらにダイナミックに楽しむことができます。

TOPIC

3

新ゴンドラ お披露目式典



TOPIC

4 令和7年度伴走支援型観光 地域力強化推進事業最優秀賞

北海道観光機構による令和7年度伴走支援型観光地域力強化推進事業における優秀事例表彰において、「層雲峡火まつり」及び「奇跡のイルミネート」が最優秀賞に選ばれ、6月22日開催の北海道観光機構通常総会で表彰されました。これは、層雲峡温泉の魅力を活かしたナイトタイム観光の創出に向け、関係者が一体となって取り組んだ継続的な努力と熱意が評価されたものです。

DMO部門
最優秀賞

大雪山ツアーズ株式会社

ナイトタイムエコノミー推進による
層雲峡温泉街の再始動事業

層雲峡温泉の魅力を活かしたナイトタイム観光の創出に向け、地域の関係者が一体となって取り組まれた意欲的な事業であり、関係者の継続的な努力と熱意が感じられる内容となった。



TOPIC

5 学校給食に メロンを提供

7月22日（水）、学校給食にて岸田農園様からメロンが提供され、子どもたちは糖度15度を超えるおいしいメロンを食べることができました。



ご寄付・ご寄贈ありがとうございます！

上川町社会福祉協議会へ

伊藤 元一 様（旭川市）
佐久間 一 様（苫小牧市）
阿部 和男 様

上川町ふるさと応援寄附（6月分）

176件 2,750,000円

インターハイ出場!



第79回全国高等学校陸上競技対校選手権大会に出場することが決定している、旭川北高等学校3年 茂利 芽依さんと旭川志峯高等学校1年 鈴木 晴士さんが、町長に報告をしました。大会に向けた意気込みと熱意を語っていただき、町長から激励のお言葉が送られました。



第79回 北海道高等学校陸上競技選手権大会 結果

男子4×100mリレー 3走 鈴木 晴士(旭川志峯高) 7位 41秒88
男子4×400mリレー 3走 鈴木 晴士(旭川志峯高) 6位 3分17秒66
男子八種競技 鈴木 晴士(旭川志峯高) 2位 4890点
女子三段跳 茂利 芽依(旭川北高) 3位 11m58

第79回全国高等学校陸上競技対校選手権大会は

7月30日(木)～8月5日(水)、滋賀県 平和堂 HATO スタジアムにて開催されます。

全国、全道大会等出場の
掲載募集中心!

★ 広報かみかわでは、スポーツや文化活動などで全国大会や全道大会等へ出場する町民の皆さんを紹介しています。掲載を希望される方は、大会名、開催日、出場者氏名、所属(学校・団体など)、写真をご用意のうえ、役場くらし生活課広報くらし相談係までご連絡ください。

問合せ：くらし生活課広報くらし相談係 ☎ 01658-2-4051

後期高齢者医療制度のお知らせ ～ 健康診査で何がわかる? ～

上川町の後期高齢者健診には『**血清アルブミン**』という検査項目が追加されています。(65 歳以上の方は検査あり)

『血清アルブミン』とは?

血液中の総たんぱくの約 60% を占めているのが血清アルブミンです。これがどのぐらい血液中にあるかを調べることで栄養状態(低栄養に陥っていないか)を推測することが出来ます。

高齢者は、食べ物の消化・栄養素の吸収の力がおちるため、低栄養状態になりやすく、その状態が長く続くと筋肉が減少しサルコペニアやフレイルへつながります。

早期に低栄養状態に気づき、予防をしていくために大事な検査項目です。

この他にも健診では生活習慣病の状態、血管変化について知る事ができ、必要な方へは町保健師・管理栄養士が健診結果説明を行います。

詳しい健診内容、申し込み等については 4 月に各戸配布されました『令和 8 年度特定健診・がん検診等のお知らせ』をご覧ください。

<問い合わせ先>

健康ふくし課 健康増進係 Tel 2-4054

アイヌの方々からの様々なご相談をお受けします ～ 全国のアイヌの方々のための電話相談を行っています ～

公益財団法人 人権教育啓発推進センターでは、アイヌの方々の悩みをお受けするフリーダイヤルを開設しております。嫌がらせ、差別、プライバシー侵害などの御相談もお受けします。

●相談は無料です。 ●匿名でもかまいません。 ●秘密は厳守します。

受付 月曜日～金曜日(※祝日、12/29-1/3 を除く)

時間 午前 9 時～午後 5 時

相談専用電話 アイヌの方々のための相談専用フリーダイヤル 0120-771-208

※来訪による御相談もお受けします。 月曜日～金曜日午後 1 時～午後 5 時(要予約)

公益財団法人 人権教育啓発推進センター

〒105-0012 東京都港区芝大門 2-10-12KDX 芝大門ビル 4 階

FAX 03-5777-1803 URL <http://www.iinken.or.jp/>

◆本相談事業は、(公財)人権教育啓発推進センターが、厚生労働省生活相談充実事業により実施するものです。

「生活・仕事相談会」のお知らせ

かみかわ生活あんしんセンターの「生活・仕事相談会」が開催されます。日々の生活の中での困りごとがある方は、お気軽にご参加ください。相談料は、無料です。

日時 8 月 27 日 ① 10:00～10:50 ② 11:00～11:50

場所 ふれあいセンター(上川町北町)

申込 8 月 26 日(水) 15:00 までに電話、FAX、メールで予約してください。

TEL 0166-38-8800 FAX 0166-33-0021 メール anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

上川 高校 レポート

小樽商科大学 上川高校連携授業

7月6日に、町と包括連携協定を結ぶ小樽商科大学と上川高校による連携授業を実施しました。高校3年生は北海道大学祭での地域PR活動の成果を大学生へ報告し、意見交換を行いました。また、1年生は大学生による地方創生ビジネスの提案や大学の授業を体験し、進路や学びについて考えるキャリア教育の機会となりました。最後は高校生と大学生が「上川町の魅力と課題」をテーマにグループワークを行い、地域の未来について考えを深めました。



きたよん通信

『地域生活支援拠点』③

地域生活支援拠点 ④専門的人材の確保、養成等について説明します。

④専門的人材の確保、養成等障がいのある方の高齢化や親亡き後に備え、地域全体で支えていく体制づくりを進めていくために人材の確保・養成のための周知をしています。障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮らしていくための体制『きたサポ』含め関係機関全体で役割分担をしながら必要なサポートをしていきます。

『きたサポ』への登録をお願いしています。

「何かできることはないか?」「ボランティア活動とかはあった事ないけど...」「地域で活動がしてみたい...」と考えている方はいらつしやいませんか?

きたよんで作成する「予防・対応プラン」に沿って、見守りや声かけ、話し相手などのサポートをお願いしています。

次号で、詳しく説明していきます。

きたよん相談会のご案内

障がいのある方や不安を抱えている方、自分のこと、家族のことなど、きたよんの相談員が対応し、4町内(当麻町・比布町・愛別町・上川町)にお住まいの方、ご家族、関係機関の方がご利用できます。予約は必要ありません。当日、会場にお越しください。

7月28日(火)比布 福祉会館

8月25日(火)愛別 総合センター

ター

9月29日(火)上川 かみんぐ

ホール

時間はいずれも午後1時30分～午後3時30分です。

上川中部福祉事務組合
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
当麻町役場内
☎0166-84-7111
FAX 0166-84-7333
メール kitayon@potato.ne.jp
開設時間
月曜日～金曜日(祝日を除く)
8:30～17:15



歯が抜けてしまったら？

～「ブリッジ」と「入れ歯」～



上川歯科医院長
小林 健男 先生

皆さん、こんにちは。今回は「歯が抜けてしまった場合」の治療についてお話しします。抜けた部分に新しく歯を補う代表的な方法として、「ブリッジ」と「入れ歯」があります。

・ブリッジとは？

両隣の歯を削って土台にし、橋をかけるように人工の歯をセメントで固定します。

【良い点】

- ・しっかり噛める（自分の歯の約 80% の力まで回復）
- ・お口の中の異物感がほとんどない
- ・取り外しの手間がなく、硬いものも食べやすい

【注意する点】

- ・健康な両隣の歯を削る必要がある（神経を取ることも）
- ・入れ歯に比べて費用が高めになることがある

・入れ歯（義歯）とは？

ご自身で取り外しができる人工の歯です。残っている歯に金具などをかけて固定します。

【良い点】

- ・健康な歯を削らずに済む、または削る量が少ない
- ・ブリッジに比べて費用を安く抑えやすい
- ・歯を削らない分、きちんとお手入れすれば虫歯になりにくい

【注意する点】

- ・お口の中で異物感を感じやすい
- ・噛む力が弱くなる（自分の歯の 4 分の 1 ～ 6 分の 1 程度）
ため、硬いものや粘着性のあるものは食べにくい
- ・毎食後、取り外して洗う必要がある

・自分に合った治療法を

ブリッジと入れ歯には一長一短があり、お口の状態によって適した方法は異なります。

また、それぞれに保険が適用されるものと、保険外（自費）になるものがあります。

治療の際は、「しっかり噛みたい」「歯を削りたくない」などご自身の希望を遠慮なく伝え、

かかりつけの歯科医師とよく相談して、一番納得できる方法を選んでください。

① ブリッジ

噛む力 80% 回復

ブリッジのお手入れ

NOX
外さない治療です

外さず、ご自身の歯と同じに歯ブラシやフロスで磨きます

入れ歯のお手入れ

毎食後、取り外し歯ブラシと入れ歯洗浄剤で洗います

② 入れ歯

噛む力 1/4～1/6 に低下

金属のバネ

取り外し式
自分の歯をほとんど削らない 毎食後のお手入れが必要

特徴	噛む力	違和感	歯を削る
ブリッジ	😊 弱	😊 小	はい
入れ歯	😞 弱	🎯 多い	なし

※ 保険適用については、歯医者さんにご相談ください。
※ インプラントなど他の方法もあります。

くらしの
INFORMATION
インフォメーション

今月の
PICKUP

町民の皆様が健やかな心身を育み、充実した生活が送れるように、一人ひとりにあったトレーニングや運動の仕方を提案・サポートし、運動の習慣化をお手伝いします！

トレーニングサポート事業



【対 象】 上川町内に在住の方

【日 時】 トレーナー ⇒ 毎週火曜日 15:00 ~ 21:00 ※大晦日の前後2週間、祝日は実施しません。
サポーター ⇒ 毎週 2 日間程度常駐 日時は月ごとに変動

【場 所】 上川町総合体育館

【申 込】 右記 2 次元コードをご利用ください。

足が痛くて歩きづらいので改善したい、さらに筋肉をつけるトレーニングをしたい等、様々な目的に応じてサポートします。



〈トレーナー〉

A-REYZ 代表
塚田 哲史

〈サポーター〉

上川町地域活性化企業人
リーフラス株式会社
関 圭一郎



空き状況が確認できます。
ご予約がキャンセルになる
こともありますので、随時、
ご確認ください。



申請先・お問い合わせ先

上川町総合体育館
☎ 2-1140

募集

自衛官等募集

●2等陸・海・空士（任期制自衛官）

日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女

申 年間を通じて行っております。

日 9月27日(日)～29日(火)いずれか1日

●一般曹候補生

対 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の男女

申 7月1日(水)～9月1日(火)

日 9月16日(水)～27日(日)いずれか1日

●航空学生

対 日本国籍を有し、18歳以上21歳未満の高卒者（見込み含む）

申 7月1日(水)～8月28日(金)

日 9月19日(土)または26日(土)いずれか1日

●予備自衛官補（技能）

対 日本国籍を有し、令和8年12月18日現在18歳以上で国家資格等を有する男女（資格により年齢上限は53歳未満～55歳未満）

申 5月23日(土)～9月10日(木)

日 10月3日(土)

●予備自衛官補（一般）

対 日本国籍を有し、令和8年12月18日現在18歳以上52歳未満の男女

申 5月23日(土)～9月10日(木)

日 10月4日(日)

場 陸上自衛隊旭川駐屯地（旭川市春光町）

問 自衛隊旭川地方協力本部 旭川地区隊 ☎ 0166・55・0100

総務課 ☎ 2・1211

保健

みらい健診・みらい親健診

日 8月18日(火) 受付13時15分～13時30分

8月19日(水) 受付9時30分～9時45分

場 医療センターコミュニティルーム

対 小学5年生・中学2年生

※対象者へ個別に通知します。

申 個別通知のフォームから出欠のご回答をお願いします。

問 健康ふくし課 ☎ 2・4054

無料送迎バスで行く特定健診・健康診査・がん検診

日 9月1日(火) 午前7時30分役場出発

場 旭川がん検診センター

申 8月25日(火)までに健康ふくし課健康増進係へ（2・4054）

《特定健診・健康診査》対象者

・健康保険の種類にかかわらず20～39歳の方

・40～74歳の上川町国保加入者

・40～74歳の国保以外の被扶養者

・後期高齢者医療制度加入者

・生活保護世帯の20歳以上の方

《がん検診》対象者

・胃バリウム検査、大腸…30歳以上

・肺、ピロリ菌検査…40歳以上

・肺のヘリカルCT…50歳以上、40歳代のハイリスク者

・前立腺…50歳以上の男性

・子宮頸部…20歳以上の女性

・HPV検査…子宮頸部がん検診を受ける25～60歳の女性

・乳房…30歳以上の女性

《肝炎ウィルス検査》対象者

・20～74歳の未検査者

※料金等詳細は、4月に各戸配布された「令和8年度特定健診・がん検診等のお知らせ」をご覧ください。

問 健康ふくし課 ☎ 2・4054

町道民税・国民健康保険税の第2期の納期について

町道民税・国民健康保険税第2期の納期限は8月31日(月)です。忘れずに納めましょう。納税には銀行などの口座から自動的に振替納付できる、便利な口座振替制度をご利用ください。（町内の金融機関で手続きが必要です。）

また、納付書に印刷された2次元コードを読み取りすることで、全国の金融機関窓口（郵便局含む）での納付、スマートフォン決済アプリや「地方税お支払いサイト」（下記2次元コード）での電子納付も可能です。また、コンビニエンスストアでの納付も出来ますので、ぜひご利用ください。

問 税務保険課 ☎ 2・4052

お知らせ

令和8年度土木学会全国大会（in北海道）

「インフラを市民の手に」共創が拓くインフラの未来」をテーマに様々な催しがありますので是非お越しください。

日 8月31日(月)～9月4日(金)

場 札幌市内（札幌市教育文化会館・北海学園大学（豊平キャンパス）・北海道大学）

詳細は、令和8年度土木学会全国大会ホームページ（下記2次元コード）

問 公益社団法人土木学会北海道支部 ☎ 011・261・7742

申込方法 日 日時 場所 問合せ

対象

11 広報かみかわ 2026.8

カメラレポート

6月30日
人権の花運動



小学1・2年生による人権の花運動が行われ、色とりどりの花の苗を協力して植えました。子どもたちは花を大切に育てる活動を通して、命の大切さや相手を思いやる心、人権について学ぶことができました。

7月14日
上川中学校
総合学習発表



上川中学校の総合学習発表が議場にて行われました。生徒たちは今まで学習してきたことを発表し、役場職員から質問を受けた際もしっかりと受け答えしていました。

農協女性部花植え



ビールパーティー



消防演習



アタック



上川町公民館図書室からの
情報をお届けします！

図書だより
Library

『異常に非ず』
桜木 紫乃



今月の
おすすめ！

事実に基づいたフィクション小説で、昭和 54 年大阪の銀行に立て籠もり 4 人を殺害した事件。犯人は射殺されたが、「オレは精神異常やない。道徳と善悪をわきまえんだけや」という言葉をのこし 30 年の人生を終えた。なぜこの様な事が起きたのか。その人間模様を描いた作品です。ご一読を。

『いちごりら』
麻生かつこ作／かねこまき絵



絵本は
こちら

「いちごの すきな ごりらさん いっぱい いっぱい たべたらね」まず表紙のインパクト。内容ははっきり言って全くのナンセンス。子どもの頭の中をそのまま形にしたような絵本で、単純明快かつわかりやすく、2 歳児にも 6 歳児にもウケました。言葉遊びって楽しいですね。



図書室は午前 10 時から午後 5 時まで、毎日開館してるぼわん♪

**補助率 1/2 以内
補助上限額**

**1 宿泊施設
または
1 整備計画**

200 万円

北海道 北海道宿泊税活用事業

**観光地づくり
加速化補助事業**

省力化や受入機能の向上、観光コンテンツの充実化などを支援し、地域の特性を活かした観光地づくりを加速します。

観光地づくり加速化補助金事務局 ☎ 011-213-1780

公募期間 8 月 3 日(月)～10 月 30 日(金)
当日消印有効。予算上限に達した場合は、終了となります。

対象経費 設備導入・備品購入 (次の項目に含致するもの)
[1] 省力化による利便性の向上等 [2] 旅行者の安全・安心 [3] 観光コンテンツの充実化
[4] その他受入環境整備 (多言語対応、オーバーツーリズム対策など)

補助対象者 ● 宿泊事業者 (ホテル・旅館・簡易宿所) ● 観光関連事業者 ※
● 観光協会等
※ 観光協会等と市町村が共同で作成する整備計画に記載された者

申請方法 ● 郵送 ● メール ※ 送料は事業者様ご負担となります

詳細は
こちら!

広告募集!

有料広告とは企業や個人が料金を負担して広告を掲載できるスペースです。
詳しくは右の QR コード、または町 HP をご覧ください。



新しい働き方を、上川町で。

KAMIKAWORK[®]

PROJECT

スポーツを通して
上川町をより盛り上げたい



ご縁をいただき上川町へ

私は小学生の時に上川管内の東神楽町に引越してきて、そこから高校卒業まで過ごしました。当時は野球に打ち込む野球少年で、グラウンド上で同じ白球を追いかけた野球仲間が町内にもいらっしやることと思います。

今回、縁あって地域活性化起業人として4月より着任させていただきましたが、関わる方々と何かしらの繋がりがあることが多く、世間の狭さを改めて認識させられると共に、勝手ながら上川町により親近感と愛着が湧いてきているところです。



地域活性化起業人

関 圭一郎 さん

東神楽町出身。リーフラス株式会社にて主に小学生を対象としたスポーツスクールの運営に従事。スポーツを通しての社会貢献・地域活性化を目指します。

スポーツで活気あふれる町に

私はスポーツに長く従事してきた経験を活かし、スポーツを通して上川町をより盛り上げていきたいと考えております。現在は、小学生の放課後をスポーツで有意義な時間にするための『WAGAMAMA活動部』の発足やトレーニングサポート事業のサポーター業務、きてみんかでの運動・体操教室の展開準備などを進めております。

今後は年齢や環境に関わらず、一人でも多くの町民の皆様がスポーツを楽しみ、充実した日々を過ごすことができるよう、精一杯、尽力してまいります。

診察室より



医師
前田 和俊 先生

良い生活習慣を続けるコツ③

これまで、「①はつきりさせる」「②魅力的にする」「③易しくする」と、習慣を続けるためのポイントをお伝えしてきました。最終回は「④満足できるものにする」です。

習慣が定着するかどうかは「その行動の直後にどんな気持ちになるか」に大きく左右されます。人は「すぐに得られる満足」を感じられる行動を繰り返す傾向があります。逆に、長期的に良いと分かっているけど、すぐに報われない行動は続きにくいものです。

例えば運動や食事改善は、健康にとって非常に重要ですが、効果が実感できるまでには時間がかかります。そのため途中でやめてしまうことが少なくありません。

ここで有効なのが、「すぐに得られる小さな報酬」を用

意することです。例えば、運動をした日はカレンダーに印をつける、アプリで記録をつける、あるいは達成できた日にちょっとした楽しみを用意するなどです。目に見える形で「できた」という実感を積み重ねることで、行動は強化されていきます。

もう一つ重要なのは、「習慣を途切れさせない工夫」です。人は一度途切れると、そのままやめてしまいがちな傾向があります。そこで「完璧を目指さない」ことが大切です。もしできない日があっても「2日連続で休まない」といったルールにしておくことで再開しやすくなります。

習慣づくりは、特別な才能や強い意志が必要なものではありません。日々の小さな行動を、無理なく、そして少し心地よく続ける工夫の積み重ねです。

3回にわたりご紹介してきた4つの法則は、どれもシンプルですが日常生活に取り入れることで大きな変化につながります。ご自身の生活に合

わせて、できそうなものからぜひ試してみてください。
最後までお読み頂きありがとうございます。私を含め上川医療センターにいる家庭医は、地域の患者さんから病気のことで悩まされ、家族のことや日常的な悩みもお話を伺うことが多いです。微力ではありますが、皆さまの力になれるよう日々精進を重ねて参りますので、今後ともよろしくお願い致します。



記事を書ってくれたのは…

上川町役場
吉田 管理栄養士

ちょっと
聞いてね！

栄養士のお話し

今月のテーマ

朝食の糖質（炭水化物）のエネルギーは、すい臓を目覚めさせる

令和5年の国民健康・栄養調査によると20歳以上の朝食欠食率は男性16.6%、女性12.6%となっており、特に若い世代での欠食率が高い傾向にあります。朝食を摂る事の利点は沢山ありますが、その中の一つとして生活習慣病予防やメタボの予防にもつながります。

朝は睡眠中にエネルギーを消費し長時間の空腹ですい臓からのインスリンホルモン分泌機能が低下している状態です。そこで、すい臓を目覚めさせるのが糖質（炭水化物）の栄養素。

3人に1人は高血圧？！ 令和7年度から見る「高血圧」の実態

健康ふくし課
健康増進係
佐崎 保健師

先月号では、血管も細胞の連なりで常に生まれ変わっていること、正常に細胞が生まれ変わるための必要な栄養素についてお話していました。

「人は血管とともに老いる」という言葉があるほど、血管の健康は全身の健康に直結します。健康な血管はゴムのようになやかで弾力があり、血流に合わせて収縮したり拡張したりを繰り返します。その血管が硬くもろくなってくると「動脈硬化」という状態になり血管の通り道が狭くなってしまいます。

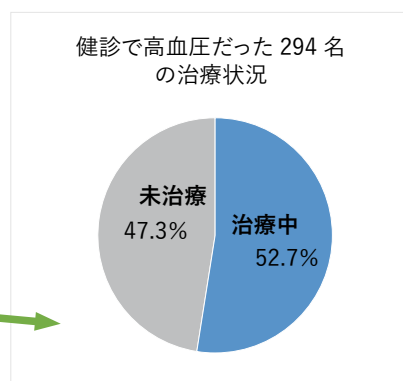
ではその動脈硬化の原因の一つである「高血圧」について町民の皆さんの実態（令和7年度健診結果）を見てみましょう。

R7年度の健診で収縮期血圧（上の血圧）が140以上または、拡張期血圧（下の血圧）が90以上になった方はどのぐらいいるのでしょうか？

【令和7年度健診結果で血圧140/90以上の人数と割合】

	受診者数	血圧140/90以上	割合
特定健診受診者	248	81	32.7%
後期高齢者健診受診者	239	124	51.9%
職場健診受診者※1	362	89	24.6%
計	849	294	34.6%

※1 役場に結果を提出していただいている事業所16か所に限る

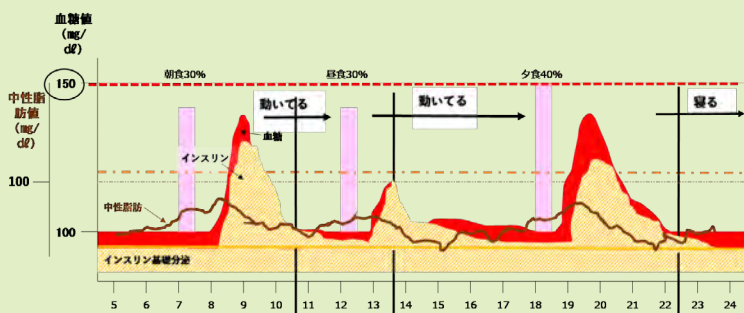


健診を受けた方の「2～4人に1人」は高血圧という結果が出ており、そのうち治療をしていない方は半分近くにのびりました。

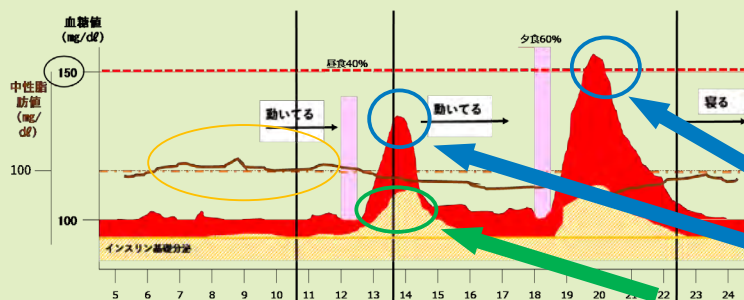
私たち血圧は常に変動しており、その時の体にとって必要な血圧になるように神経や酵素、電解質、ホルモン、体液量などで調整されています。しかし、研究では血圧が140/90mmHgになると心臓病などのリスクが明らかに高まることが分かっています。

血圧は高くても自覚症状がありません。「症状がないから大丈夫」ということはなく、ご自身の普段の血圧を知っておくことが大切です。血管が硬くならないよう、いつまでも若々しくしなやかに保ちたいですね。

1 朝食を食べた時の血糖値のグラフ ※赤い部分が血糖値 黄色の斜線はインスリン分泌量



2 朝食を欠食した時の血糖値のグラフ



朝食を摂ることはすい臓を目覚めさせ、
生活習慣病予防にもつながります

糖質（炭水化物）の多い食品は、主に主食と呼ばれる ご飯、パン、麺類、餅など2～3時間かけてゆっくり全身の細胞のエネルギーになります。砂糖が多く含まれる菓子パン、砂糖のかかったコーンフレークなどは、糖の吸収が早くインスリン分泌に負担が大きいので習慣化しないようにしましょう。

膵臓が目覚めていないので昼のインスリン分泌が遅くなり食後高血糖へ。午前中は、糖質のエネルギーが入らないため血中には中性脂肪（脂質のエネルギー源）が高いままになります。

今月のカレンダー

8月



第49回ふる里まつり

毎年恒例のお祭り。様々なイベントがありますので、ぜひお立ち寄りください。

8月29日（土）
～8月30日（日）
@上川駅前



かみかわ
くらしのアプリ



Google Play



App Store

1	土	「峡谷火まつり 夏花火」～8月15日(土)
2	日	「リサイクルの日」 「自然観察講座」8:00～@層雲峡パノラマ台
3	月	「青空図書館」10:00～@かみんぐホール 「四季の変わり湯（夏）ハッカの湯」11:00～ 5日(水)@たいせつの絆
4	火	
5	水	「夏の自然体験学校」9:00～ 6日(木)@層雲峡オートキャンプ場他
6	木	
7	金	「カナダ中学生訪問」～11日(火)
8	土	「図書室 読み聞かせ」12:45～@図書室 「大雪山スコレ セタ「ろうそくだせ」町めぐりin上川」10:00～@町内
9	日	「文化鑑賞事業 TOKYO SUPER ILLUSION」14:00～@かみんぐホール
10	月	
11	火	「山の日」 「山の日FESTA」10:00～@層雲峡
12	水	
13	木	
14	金	「絆の朝風呂」9:00～@たいせつの絆
15	土	
16	日	「サマースクール 2026in 上川」～20日(水)@かみんぐホール
17	月	
18	火	「大雪山スコレ 発酵料理教室」18:00～@かみんぐホール
19	水	
20	木	「上川高校 始業式」@上川高校
21	金	「上川小学校 始業式」@上川小学校 「上川中学校 始業式」@上川中学校
22	土	
23	日	「文化鑑賞事業 K音フрендシップ LIVE」11:00～@かみんぐホール
24	月	「白寿大学 日帰り 研修旅行」@岩見沢市・月形町
25	火	「大雪山スコレ サマーナイトシアター」18:00～@かみんぐホール
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	「第49回ふる里まつり」13:00～ @ 上川駅前
30	日	「第49回ふる里まつり」10:00～ @ 上川駅前
31	月	