



## 広域がん検診を受診しませんか？

今年度、がん検診を受診していない方を対象に、高知市や南国市、宿毛市でがん検診を実施します。佐川町の会場はありませんが、住所地以外の会場で受診が可能です。勤務先に近い会場など、ご都合に合わせて受診会場を決めてお申し込みください。(要事前申し込み)

### 対象年齢

40歳以上の方(子宮頸がんは20歳以上)で今年度、佐川町でがん検診を受けていない方

### 自己負担額

|       |        |        |        |         |        |
|-------|--------|--------|--------|---------|--------|
| 肺がん検診 | 400円   | 大腸がん検診 | 800円   | 子宮頸がん検診 | 1,500円 |
| 胃がん検診 | 2,000円 | 乳がん検診  | 1,000円 |         |        |

※令和2年度中に40歳・50歳になられる方、平成30年度に住民税非課税者のみで構成される世帯であった方は無料  
＜2月分＞

| 日付         | 市町村 | 実施場所           |
|------------|-----|----------------|
| 2月11日(木・祝) | 南国市 | 保健福祉センター       |
| 2月14日(日)   | 高知市 | 総合保健協会中央健診センター |
| 2月27日(土)   | 宿毛市 | 総合保健協会幡多健診センター |
| 2月28日(土)   | 高知市 | 総合保健協会中央健診センター |

申込開始日 1月6日(水)

受付時間 平日の8時30分～17時

☎・申込先 高知県総合保健協会 広域がん検診専用回線 088-831-4351

＜3月分＞

| 日付      | 市町村 | 実施場所     |
|---------|-----|----------|
| 3月6日(土) | 南国市 | 保健福祉センター |
| 3月7日(日) | 南国市 | 保健福祉センター |

※申込受付は検診実施日の2週間前までです。  
定員に達した場合は受付を終了します。  
お早めにお申し込みください。



佐川町  
食生活改善推進協議会  
プレゼンツ

高タンパク＆カラフルで  
お弁当やおもてなしに最適な1品です

## 変わり卵焼き

＜材料(2本分)＞

|        |      |      |      |   |
|--------|------|------|------|---|
| ・卵     | 5個   | ・醤油  | 大さじ1 | B |
| ・ソーセージ | 1/2本 | ・砂糖  | 大さじ1 |   |
| ・ほうれん草 | 100g | ・だし汁 | 大さじ1 |   |
| ・人参    | 60g  | ・塩   | 少々   |   |
| ・薄口醤油  | 大さじ1 | A    |      |   |
| ・マヨネーズ | 大さじ1 |      |      |   |
| ・だし汁   | 大さじ2 |      |      |   |

(1人分) エネルギー 161kcal, たんぱく質 10.5g, 脂質 9.7g, 炭水化物 8.0g, 食物繊維 0.8g, 食塩相当量 1.8g

＜作り方＞

- 卵は溶きほぐして、Aを加えて混ぜ合わせておく。
- ほうれん草は洗い、湯がいて、流水にとり絞っておく。人参は皮を取り、縦半分に切り、1cm角の棒状に切り湯がく。
- Bを合わせて②を漬け込み味を付ける。ソーセージは縦半分に切る。1本分ずつに分けておく。
- フライパンに油を馴染ませ①の半分量を流し入れて、弱火で焼き、中心に③の1本分のをせて、卵の手前から巻き込む。巻き終わりを下にして良く焼く。火を止めてフライパンから取り出し、巻きすに巻いて形を整えておく。
- 卵の残り半分も同じように焼く。(2本作る)
- 1本を8等分し、器に盛り付ける。(1人前4個)

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



## 要介護認定者に対しての障害者控除対象者の認定について

障害者手帳をお持ちでなくても、65才以上の方で要介護認定を受けている方は、所得税や住民税の「障害者・特別障害者控除」を受けられる場合があります。また、「障害者控除」は、高齢者が控除対象配偶者に該当する場合や、扶養親族に該当する場合でも受けることができます。該当すると思われる方は申請が必要です。なお、要介護1の方から対象となる場合がありますので、下記の表「障害者控除対象者認定基準」をご確認ください。

対象者(次のすべてに該当する方)

- 65才以上の方
- 前年の12月31日現在で要介護1～5の認定を受けている方
- 下記の表「障害者控除対象者認定基準」に該当する方

(表) 障害者控除対象者認定基準

| 認定区分  |                  | 要介護度および心身の状態 |                                     |
|-------|------------------|--------------|-------------------------------------|
| 障害者   | 身体障害者(3級～6級)に準ずる | 要介護1<br>要介護2 | 「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)判定基準」がAランクの方   |
|       | 知的障害者(軽度・中度)に準ずる | 要介護3         | 「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」がⅡランクの方         |
| 特別障害者 | 身体障害者(1級、2級)に準ずる | 要介護3         | 「障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)判定基準」がBランク以上の方 |
|       | 知的障害者(重度)に準ずる    |              | 「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」がⅢランク以上の方       |
|       | 身体障害者(1級、2級)に準ずる | 要介護4<br>要介護5 |                                     |

※「障害高齢者の日常生活自立度判定基準」「認知症高齢者の日常生活自立度判定基準」は、要介護認定に用いる主治医意見書と調査票に示されておりますので、健康福祉課にて確認を行います。  
※すでに非課税の方はこの控除を受ける必要はありません。

認定の申請に必要な物

- 税の申告を行う方の印鑑
- 要介護認定を受けている方の介護保険被保険者証

☎・申請先 健康福祉課 介護保険係 電話 22-7709

## 広告



小児科・内科・整形外科

細木病院グループ

詳しくはホームページへ↓

社会医療法人 仁生会 日高クリニック

| 診療科目           | 受付 | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土 | 日   |
|----------------|----|----|----|-----|----|----|---|-----|
| 小児科・内科         | 午前 | ○  | ○  | 休診日 | ○  | ○  | ○ | 休診日 |
|                | 午後 | ○  | ○  | 休診日 | ○  | ○  | ○ | 休診日 |
| 整形外科<br>(隔週土曜) | 午前 | -- | -- | 休診日 | -- | -- | ○ | 休診日 |
|                | 午後 | -- | -- | 休診日 | -- | -- | ○ | 休診日 |

診療時間：午前9時～12時30分  
午後2時～17時30分  
(休診日：日曜・水曜・祝祭日・年末年始)

健診・各種検査  
予防接種など  
ご相談下さい！



日高クリニック 院長  
松本 和博 (小児科・内科)  
日本小児科学会小児科専門医

地域の皆様に安心していただける小児科・内科医療を提供します。なんでもお気軽にご相談ください！

外来受付 ☎ 0889-24-7785

日高村 日下小学校東どなり 日高村本郷滝ノ前7

## 新年のあいさつ

院長 和田 幸久



新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。昨年度はコロナ感染に始まり、コロナで終わり、今年もコロナとの戦いが続きそうです。コロナはいつ終息するのでしょうか？副作用がなく、効果のあるワクチンが登場するのでしょうか？東京オリンピックは開催できるのでしょうか？それに、コロナに影響される地域の皆様や病院職員の健康状態、病院の経営状態など心配事はつきることがありません。高知県も他の都道府県と同じように感染は増加傾向にあり、注意が必要です。皆様におかれましては、マスクをつけ、3密を避け、コロナやインフルエンザにかからないように健康に留意してください。

## 教えて Dr.!!

ぎゅうふう つうふう  
「偽痛風と痛風はどこが違うの？」

院長(整形外科) 和田 幸久

偽痛風は発作時の症状が痛風と似ていることから付けられた病名です。痛風は尿酸が高値になり発症しますが、偽痛風はピロリン酸カルシウムが関節に沈着することにより発症します。特徴として、70歳以上の高齢者が多く、特に誘因なく関節が熱を持ち腫れ、37～38℃を超える熱発が生じます。痛風発作は足の拇指の付け根の関節に多いのに対し、偽痛風では全身のいろいろな関節(肩、肘、手首、股、膝、足など)

に起こります。

ステロイドの関節内注射や内服で関節炎の症状が劇的に改善します。また鎮痛剤を併用することも多いです。痛風は薬で予防できますが、偽痛風は予防薬がないので、関節炎の発作が生じた時点でその都度治療します。発作は一度だけでなく、度々生じることも多く注意が必要です。関節炎による関節の痛みが生じたら、我慢をせずに早めの受診をおすすめします。

### 新型コロナウイルス感染拡大予防のための措置について

人間ドック・特定健診・がん検診、および糖尿病教室については、当面の間中止とさせていただきます。再開の際は、改めて広報誌等でお知らせします。

## 広告

あなたらしい生活を応援します♡

## ケアセンターさかわ

- ☐ 居宅介護支援(ケアマネジャー)
- ☐ 訪問介護(ホームヘルパー)
- ☐ 訪問入浴介護(移動入浴)
- ☐ 居宅介護(障害福祉サービス ホームヘルパー)



「介護のご相談はケアセンターさかわへ」  
問合せ先：山本、徳弘、山下、片岡、尾崎  
株式会社 ケアセンターさかわ

〒789-1202 高知県高岡郡佐川町乙2158番地36  
電話：0889-22-0622 FAX：0889-22-0623



## 地域ぐるみで健康づくり 第20回

### 第6回黒岩いきいきウオーキングをご紹介♪

今回は、黒岩いきいき応援隊が主催した「古・巨木めぐり」ウオーキングを紹介します。山本地区で約300年以上前から生える桧、椎、榎の木を巡り、それぞれの木の円周を当てるクイズなどに答えながら約55名がウオーキングを楽しみました。コロナの影響で様々なイベントが中止される中、恒例の芋煮も外でふるまわれ、安心して参加することができました。



写真の木は桧ですが、これでもコースの中では一番外周が短い木でした。ぜひ見に来て下さい♪



大きな鍋で芋煮を作るいきいき応援隊の女性陣。とっても美味しい！

### ☆黒岩いきいき応援隊☆

地域づくりや安全安心なまちづくりの実現を目的に地区住民を主体とし平成21年に発足。草刈りなどボランティア活動、お花見、ビアガーデン、敬老会、こども食堂など地域活性化の活動を幅広く行っている。

☎ 集落活動センターくろいわ  
電話 0889-20-9703

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

### 高知家健康パスポート等を集落活動センターで発行します(\*^\_^\*)

下記の日程で、高知家健康パスポート発行、チャレンジ2020結果提出、さかわハッピー・スマイル券(500円相当)の交付を行います。

| 場 所             | 日 時             |
|-----------------|-----------------|
| とかの集落活動センターあおぞら | 1月12日(火)10時～14時 |
| 集落活動センターたいこ岩    | 1月13日(水)10時～14時 |
| 集落活動センターくろいわ    | 1月15日(金)10時～14時 |
| 集落活動センター加茂の里    | 1月19日(火)10時～14時 |



当日、佐川町健康クイズ！に挑戦していただいた方に、ヘルシーポイントシール(緑)1枚進呈します(\*^\_^\*)

#### ◆高知家健康パスポート発行：

ヘルシーポイントシールを2色以上3枚集めた方(例)青シール2枚、緑シール1枚

#### ◆チャレンジ2020結果提出：目標を達成した方にヘルシーポイントシールを交付

#### ◆さかわハッピー・スマイル券(500円相当)：

高知家健康パスポートにヘルシーポイントシールを20ポイント貼った方(上限80ポイント)

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716