

「佐川町避難行動要支援者名簿」の更新作業を行います

当町では、災害時に一人で避難することに不安のある方（※１避難行動要支援者）の名簿を作成し、毎年更新を行っています。また、対象者の方のうち、避難支援等関係者（※２）への情報提供に同意をいただいた方の名簿を避難支援等関係者に提供し、日頃の見守りや災害時に備えています。

今回、名簿の更新にあたり、新たに対象となった方へ２月下旬に同意書を個別に送付しています。内容をご確認のうえ、提出期限までにご返送をお願いします。

また、今までに「同意しない」とご回答いただいている方にも、再度、同意のご確認をさせていただくため同意書を送付させていただいています。ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。

※１避難行動要支援者：名簿の対象となる方

- * 自宅で生活をしており下記①～⑥に該当する方
- ①身体障害者手帳の第１種、総合級１級～３級の交付を受けている方
- ②療育手帳の交付を受けている方
- ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- ④介護保険法による要介護１～５までの認定を受けている方
- ⑤難病患者の方 ⑥その他町長が必要と認める方



※２避難支援等関係者

- 佐川町民生児童委員 ○佐川町社会福祉協議会
- 佐川町消防団 ○自主防災組織 ○高吾北消防本部 ○佐川警察署



- 平成３１年３月の佐川町地域防災計画の改定に伴い、「７５歳以上のみの世帯の方」は名簿の対象者から外れたため、以前に「７５歳以上のみの世帯の方」だけの要件で同意をいただき名簿にお名前等を登載されていた方は、現在関係者に提供している名簿には登載されておりません。今後、新たに上記①～⑥に該当した場合は改めて同意書を送付させていただきます。
- 以前に「同意しない」とご回答いただいている方については、ご本人やご家族の状況に変化があった可能性を考慮し、隔年でご確認をさせていただいています。

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716

広告



介護のご相談、お気軽にお問い合わせください。

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)

〒789-1202 高知県高岡郡佐川町乙 2158 番地 36
株式会社 ケアセンターさかわ 人事担当：山本・山下・片岡

TEL:0889-22-0622 FAX:0889-22-0623

パートヘルパー募集中



高北病院看護師の取り組み紹介

看護局長 真辺 千穂



看護師には、生活に寄り添い、健康や治療の支えとなることが期待されています。高北病院看護師の各部署での取り組みを紹介させていただきます。

外来では、受診時や通院中の必要な方に、生活状況をお聞きして、地域や院内関係職種との連携を図っています。外来に配置している血管病調整看護師は、血管病で通院されている方の重症化予防へ向けて、療養生活を継続的に調整し支援しています。また、通院中の方に入院治療が必要になっても、在宅療養生活をイメージして入院治療が受けられるように、入院予定日前～退院まで、病棟看護師と治療や生活状況などを共有し、入院から退院後の継続支援を目指して、患者中心の連携の循環強化に取り組んでいます。今後は、地域・関係機関からの医療・看看連携において、外来看護師による継続看護の充実に取り組みます。

病棟では、入院治療や病状変化へのケアと並行して、自宅の生活環境での動きを想定した準備など、入院中にできる日々の在宅移行支援にも取り組んでいます。

地域医療部では、高度専門病院からの転院受け入れや、地域の在宅療養者と外来をつなぐ継続看護、入院から退院を経て在宅での暮らしを目指す在宅移行支援における退院調整に加え、今後は、訪問看護など在宅療養支援体制の充実を進めます。

これからも、「住み慣れた地域でずっと暮らす」を応援する高北病院の看護の向上を目指して、変化する地域に寄り添えるよう、一つずつ取り組んで行きます。

令和4年４月以降の産婦人科外来の体制について

令和4年3月末をもって、常勤の藤島一典医師が退職することになり、４月は同医師が非常勤医師として次のとおり週２日の診察をいたします。

つきましては、常勤医師が不在になることにより、原則として緊急性の生じる恐れのある患者さんは診察できなくなります。

何卒、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

なお、５月からは新しい非常勤医師１名が着任の予定で、藤島医師とそれぞれ週１日の診察を行います。（曜日は変更になる予定です。）

（火曜日・木曜日） 8:30 ～ 12:00 13:30 ～ 17:15

人間ドック、特定健診等 実施中

※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。再開の際は改めてお知らせします。

＜休日・夜間の当直診療科＞

高北国保病院 電話 0889-22-1166

１日（火）	内科
２日（水）	内科
３日（木）	内科
４日（金）	内科
５日（土）  	内科
６日（日）  	内科・整形外科
７日（月）	内科
８日（火）	外科
９日（水）	内科
10日（木）	外科
11日（金）	内科
12日（土）  	内科
13日（日）  	内科
14日（月）	外科
15日（火）	内科
16日（水）	整形外科
17日（木）	内科
18日（金）	内科
19日（土）  	内科
20日（日）  	内科
21日（月）  	内科
22日（火）	外科
23日（水）	内科
24日（木）	整形外科
25日（金）	内科
26日（土）  	内科
27日（日）  	内科
28日（月）	内科
29日（火）	内科
30日（水）	整形外科
31日（木）	外科

・第２土曜日の午前は内科・産婦人科の外来診察
・外科の当直日の 17 時 15 分～ 18 時 30 分及びその翌日（休日の場合を除く）の 7 時 15 分～ 8 時 30 分は内科または整形外科の医師が当直をします。

清和病院 電話 0889-22-0300

月曜日	精神科
火水木曜日	外科
金曜日	内科 or 精神科
土曜日	外科
日曜日・祝日	内科 or 外科 or 精神科

子どもの自立神経とストレスについて

☎ 健康福祉課 生活応援係 / 子育て世代包括支援センター 電話 0889-22-7705
専用電話(直通) 090-4785-7705

自律神経とは、末梢神経のうち「意思に関係なく刺激に反応して身体の機能を調整する」神経であり、交感神経（身体を活発に動かす時）と副交感神経（身体を休める時）という逆の働きをする2つに分かれています。日々のいろいろなストレスによる刺激や不規則な生活等により、自律神経のバランスが崩れることがあります。

【自律神経のバランスが崩れたとき】

なぜバランスが崩れるの？

- ＊生活リズムの変化や、もともとの体質、こころのストレスなど
- ＊脳の脳辺縁系や視床下部などの機能低下
(子どもの努力不足でおこるものではありません)

どんな症状

- ＊午前中、特に朝にひどく、なかなか起きられない。
- ＊たちくらみ、だるさ、いらいら、集中や判断力の低下が起きる。
- ＊便秘や下痢、頭痛などが生じやすく、眠りにも影響する。



【自律神経のバランスを回復するために】

①睡眠リズム

朝起こす回数を決める（例えば3回までは親が起こす）・決まった時間にカーテンを開け、日の光を入れ布団をはがす・夜布団に入る時間を少しずつ早めるなど

②日々の食事のコツ

水分をこまめにとる（1日1.5L以上がおすすめ）・塩分は少し多めに取り入れる（朝、1杯の味噌汁やスープ、ごはんにふりかけ）・大根、サトイモ、ごぼう等根菜類は身体をあたためますので上手に使ってみてください。

③日常での工夫

寝ている状態から急に立ち上がらない（頭を最後に持ち上げる）・お風呂の温度は高すぎないように（40度以下がよい）・乾布摩擦や深呼吸などを生活に取り入れる。
※親が怒鳴ったり、イライラしすぎるとかえって回復を遅らせてしまうことがあります。

興味のある方は下記のホームページで確認できますのでご覧になってください。

国立成育医療研究センターホームページ ～新型コロナウイルスと子どものストレスについて～
<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/20200410.html>

引用：国立成育医療研究センター作成資料より

<http://www.ncchd.go.jp/news/2020/9058db471c1ca41cda847aa3453619c503370cb7.pdf>

※子育て支援情報サイト『さくら・さいたねっと』は右記のQRコードまたは佐川町ホームページのトップページのバナーからアクセスできます。

子育て支援情報サイト「さくら・さいたねっと」
<http://sakawa-kids.jp/>



子育て・健康応援ページ 8人

このページでは、子育てや健康に関する旬の情報をお知らせします。

重要なお知らせ

新型コロナウイルスの感染状況により行事の運営方法が変わったり、中止になる場合があります。町ホームページや町公式LINEアカウント、個別のご案内でお知らせいたします。ご確認ください。

乳幼児健診

※対象者には個別通知が届きます。

※密を避けるため、受付時間が変更となることがあります。詳しくは、個別の通知でお知らせいたします。

※対象者数が予想を上回る場合、密を避けるため、対象者の範囲を変更することがあります。

詳しくは個別の通知でお知らせいたします。ご協力をお願いいたします。

3・4月の子育て相談および乳幼児健診

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話0889-22-7705

日にち	種類および受付時間	対象者
3月2日(水)	3 受付8時45分～9時15分	平成30年7月16日～平成30年9月30日
3月16日(水)	乳 受付8時45分～9時15分	令和3年10月1日～令和3年11月30日(乳児前期健診) 令和3年5月1日～令和3年6月30日(乳児後期健診)
3月18日(金)	相 10時～12時 (受付:10時～11時30分)	子育て中の保護者とその子どもさん
4月13日(水)	1 受付8時45分～9時15分	令和2年8月1日生～令和2年9月30日生
4月15日(金)	相 10時～12時 (受付:10時～11時30分)	子育て中の保護者とその子どもさん
4月27日(水)	乳 受付8時45分～9時15分	令和3年12月1日～令和4年1月15日生(乳児前期健診) 令和3年7月1日～令和3年8月15日生(乳児後期健診)

相 子育て相談 乳 乳児健診 1 1歳6カ月健診 3 3歳児健診

場所：健康福祉センターかわせみ内すくすくひろば

子育て支援センター ～なかよしひろばのご案内～

☎ 佐川町子育て支援センター 電話080-2997-6959

おもちゃで遊んだり、保護者同士で交流したり、自由にお過ごしいただけます。絵本の貸し出しもしています。保育士がいますので、子育て相談もお気軽にどうぞ。里帰り中の方、妊婦さんも大歓迎です!!

健康福祉センターかわせみ内すくすくひろば
月・火・木・金
9時～12時、13時30分～15時30分

日にち	イベント	日にち	イベント
3月6日(日)まで、『まん延防止』措置のため、子育て支援センターを閉所します。		3月17日(木)	親子ふれあいあそび
3月7日(月) 3月8日(火)	製作：『思い出』づくり ※都合のいい日においでください。	3月18日(金)	子育て相談 ※身長や体重の計測もできます。 母子健康手帳をご持参下さい。
3月10日(木)	A・B・C de あそぼう	3月24日(木)	2・3月生まれの誕生日会 となかよし会
3月15日(火)	絵本の読み聞かせ 佐川よみっこ応援団 田村 裕子さん		



2・3月生まれのお友だちをみなでお祝いしましょう。
そして、この一年間の子どもたちの成長をみなでお祝いしましょう。
(1年間のなかよしひろばの様子も写真上映します。)

電話番号のお間違いにご注意ください。
市外局番は「0889」です!



いきいき百歳体操 グループ紹介



頑張りゆうよ！
いきいき百歳体操

佐川町では、平成 18 年度から各地区の公民館などで介護予防の取り組みの 1 つとして、いきいき百歳体操を行っています。百歳体操のグループを順次、ご紹介していきます！今回は、「芝の坊好友会」さんです。



芝の坊好友会

場所：芝の坊公民館

日時：毎週金曜日 13 時30分から

参加者から一言

◎リハビリに行かずに百歳体操をやっていますが自分に効いていると思います♪

◎病気の手術をして手が後ろに回らなくなりましたが、体操をして回るようになりました。

◎百歳体操をしているおかげで、健康に生きています!!

お世話役（片田 穠さん）から一言

参加者の人数は少しずつ減ってきていますが『継続は力なり』と思って続けています。そのおかげか、大正生まれでも元気に体操をしたり、自転車にも乗っている方がいます♪みんな仲が良く、協力しながら体操をしています!!

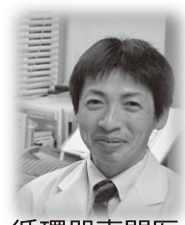
★グループ最高齢★
なんと大正生まれの方も体操に参加されています!!!



「自分も始めたい!」という方は、最寄りのグループを紹介します。

☎ 健康福祉課 地域包括支援センター係 電話 0889-22-7137

広告



循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック (旧田村外科)いの町波川 R33 沿い

循環器専門医

☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。



令和 3 年度子育て世帯への臨時特別給付金についてのご案内

「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」において、0 歳から 18 歳までの子どもに臨時特別給付金を支給することが決定されました。佐川町では子ども 1 人あたり 10 万円を一括給付いたします。

下記 (1) ～ (3) に該当する児童を養育する保護者のうち、生計を維持する程度の高い人（児童手当受給者もしくはそれに準ずる対象者）に支給します。

(1) 令和 3 年 9 月分の児童手当（特例給付を除く）支給対象となる児童

(2) 令和 3 年 9 月 30 日時点で高校生等（平成 15 年 4 月 2 日～平成 18 年 4 月 1 日生まれ）の児童

(3) 令和 3 年 9 月 1 日から令和 4 年 3 月 31 日生まれの児童手当（特例給付を除く）支給対象児童（新生児）

※佐川町から令和 3 年 9 月分 (10 月支給) の児童手当を受給された方については令和 3 年 12 月 27 日に支給しています。

16 歳から 18 歳までの高校生のみを養育している方、公務員の方等は申請が必要です。

詳しい支給要件など、詳しくは佐川町ホームページをご覧ください。



詳しくはこちらへ

【 申請受付期間 】

令和 4 年 3 月 31 日（木）必着

（※令和 4 年 3 月生まれの方は令和 4 年 4 月 15 日（金）まで）

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 0889-22-7705

児童手当申請手続きのお知らせ

児童手当は、原則申請した月の翌月分からの支給になります。

お子さんが生まれたとき、町外から転入した場合は、15 日以内に申請するようにしてください。

また、公務員の方の児童手当は、勤務先から支給されますので、勤務先に問い合わせ、速やかに手続きをしてください。（公務員でも独立行政法人、地方独立行政法人、国立大学法人等の職員は、健康福祉課での手続きとなります。職場で手続きの有無について確認をお願いします）

⇒ **佐川町で手当を受けている方が公務員になったとき**

勤務先から児童手当が支給されることとなりますので、健康福祉課へ「受給事由消滅届」を提出して下さい。勤務先への申請も忘れず行ってください。申請が遅れた場合、さかのぼって手当を受けることはできませんのでご注意ください。

⇒ **公務員を退職したとき**

健康福祉課での手続きが必要になります。退職した日から 15 日以内の申請が必要です。申請が遅れた場合、さかのぼって手当を受けることはできませんのでご注意ください。

***** 必要な書類 *****

○申請者の健康保険被保険者証の写し ○申請者・配偶者の個人番号（マイナンバー）の分かるもの

○申請者名義の振込口座（口座番号が分かる通帳やキャッシュカード）

○その他、必要に応じて書類を提出していただきます（児童と別居している場合など）

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 0889-22-7705

広告

電化住宅をご検討の方へ

「でんかeプラン」

田村カルディオクリニックを設置すると

10% 割引
毎月の電気料金を
IH 割 5% 割引 + エコキュート割 5% 割引

毎月の電気料金が
おトクになります！



「よんでんコンシェルジュ」に登録すると、
毎月の電気料金で「よんでんポイント」がたまる！

電化住宅以外にお住まいの方へ

「おトクeプラン」

への切り替えで 3 つのおトクを GET !!

おトクな
料金プラン + ありがとう
割引 + 料金運動
ポイント

従量電灯 A に比べ割安な料金設定

YONDEN 四国電力株式会社

お問合せ：四国電力株式会社 須崎営業所 〒785-0021 須崎市池ノ内 1315 番 8 号 TEL 0889-42-8917