

子育て世帯生活支援特別給付金 (ひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯分) についてのご案内

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、食費等の物価高騰等に直面する低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、下記の要件を満たす方に子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

1. 支給対象者

- 以下の①及び②の両方に該当する方が支給対象です。
- ①令和4年3月31日時点で18歳未満の児童（特別児童扶養手当の対象児童の場合、20歳未満）を養育する父母等（※令和4年4月1日から令和5年2月28日までに生まれた児童も対象になります。）
 - ②令和4年度住民税均等割が非課税の方、または、新型コロナウイルス感染症の影響で令和4年1月1日以降の収入が急変し、住民税均等割が非課税の方と同様の事情にあると認められる方（家計急変）
- ※子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯分）の支給を受けた方は対象外となります。

2. 支給額

対象児童1人当たり一律5万円

令和4年4月分の児童手当又は特別児童扶養手当が支給されている方で、令和4年度住民税均等割が非課税の方（公務員の方を除く）は令和4年8月10日に給付金を支給しています。詳しくは佐川町ホームページをご覧ください。



☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

♪子育て情報のご紹介♪

子育て情報サイト「さくらさいたねっと」

●佐川町の乳幼児健診や予防接種等サービス、栄養士さんのレシピなど子育て情報が満載！お気軽にご利用ください。



【さくらさいたねっと】



☎ 健康福祉課 子どもサポート係
電話 0889-22-7705

子育て支援センター「なかよしひろば」

子育て支援センター「なかよしひろば」の情報はこちらのQRコードからどうぞ。たくさんの参加をお待ちしています。



「さくらさいたねっと」の子育て支援センターのページにアクセスできます。

☎ 健康福祉課 子育て支援センター
電話 080-2997-6959

～子どもの動画は1日2時間まで、ゲームは1日30分まで～

※脳機能が未熟な子どもが動画の長時間利用をすることが言語（ことば）や社会性の遅れなど発達に悪い影響を及ぼすことが指摘されています。

日本小児科学会・日本小児科医会の提言より

☎ 健康福祉課 子どもサポート係 電話 0889-22-7705

子宮脱について

産婦人科医師 やました みわ 山下 美和



加齢に伴って女性の体にはいろいろな変化が現れる。その一つに子宮脱があります。

子宮脱とは骨盤の中で子宮の位置を支えている筋肉が弱くなって子宮が下がってくる状態をいいます。朝起きた時はなんともないのに夕方になると下腹部や外陰部に不快感が生じ、入浴の時に外陰部にピンポン玉の様な膨らみを感じるといった症状が認められます。子宮だけが下がってくる場合や子宮の前にある膀胱や子宮の後ろにある直腸などが一緒に下がってくる場合があります。症状がひどくなると子宮が常に膣の外まで下がった状態となり下着に擦れて出血したり、尿が出にくくなったりすることがあります。

子宮脱の治療としてはまず、症状が軽い場合は骨盤底の筋肉を鍛える運動をしたり、内服薬を飲むことで症状が軽くなる場合があります。さらに下がっている場合には膣の中に pessary という器具を入れて、子宮が下がるのを防ぐ方法があります。器具を入れるといっても柔らかいもので、外来で簡単に挿入できますし、気にいらないければ、すぐに出すこともでき、これだけで子宮が下がらなくなりますので、とても楽になります。温泉に行ける様になったと喜ばれた患者さんもうらっしゃいました。

また手術で根本的に治療することを希望される場合には、手術可能な施設に紹介することもできます。重いものを持ちたり便秘で息んだりして腹圧をかける事で弱った筋肉が引き伸ばされ症状が進みますので、なるべくお腹に力を入れない様に心がけることが予防の一つとなります。

心当たりのある方は早めに受診されることをお勧めします。

糖尿病教室 管理栄養士 村上 麻知

高知県は全国に比べ20～65歳の男性の死亡率が高く、その主な原因となっている生活習慣病（がん以外）を「血管病」と命名し、県では「血管病の重症化予防」に取り組んでいます。血管病には糖尿病、脂質異常症、高血圧等があります。生活習慣病の発症は、食習慣や運動習慣、睡眠、喫煙等日々の生活習慣が深く関係しています。協会けんぽの紹介している「生活習慣改善10か条」の中の5つが食事に関する項目になっており、生活習慣病予防に食事がとても重要な事が分かります。

生活習慣病予防の食事と聞くと、好きなものが食べられないとか薄味で美味しくない食事等のイメージがあるかもしれませんが、甘い物や辛い物でも基本的に食べてはいけない食事はありません。個人個人の身体に合ったカロリーや栄養を摂る事やバランスのとれた食事が大切になるので、何を食べても大丈夫です。ただし食べる“量”に注意するようにしてください。朝・昼・晩の食事は腹8分目で、食べ過ぎないようにしましょう。間食で食べるカロリーの目安は1日100キロカロリーまでがおすすめです。例えばバナナアイスcream 1/3カップ、菓子パン1/3個、せんべい2枚、クッキー2枚、バナナ1本、リンゴ1/2個、ヨーグルト1個等です。ちなみに歩いて100キロカロリー消費するには30分程度が必要です。毎食の食事と間食等のし好品をバランスよく食べて、生活習慣病を予防しましょう。

人間ドック、特定健診等の実施中止のお知らせ

新型コロナウイルスの感染が拡大している状況を鑑み、当面の間、下記の内容で健診（検診）の実施を中止させていただくこととなりました。既にお申し込み済みの皆様や、受診をご検討いただいていた皆様にはご迷惑をおかけすることとなり大変申し訳ございません。

実施中止日：令和4年8月17日（水）から

※健診（検診）再開のお知らせに関しては、当院ホームページや町広報誌をご確認ください。ご理解ご協力のほど、宜しくお願い致します。

＜休日・夜間の当直診療科＞

高北国保病院 電話 0889-22-1166

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

・第2土曜日の午前は内科の外来診療
・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