

## 佐川町どんぐり会について



佐川町では障害児・者をもつ保護者の方々に将来の見通しをもってもらうこと、保護者同士が交流し、繋がることを目的として親の会『どんぐり会』を年間4回ほど開催しています。

8月16日のどんぐり会では、社会保険労務士さんをお招きし、障害年金の基礎的なことから、20歳前傷病による障害基礎年金（主に精神・知的障害）の制度や申請方法等のお話しを聞きました。



＜参加者の声＞  
年金申請の流れが理解できた。  
特に20歳前傷病による障害基礎年金は勉強になった。

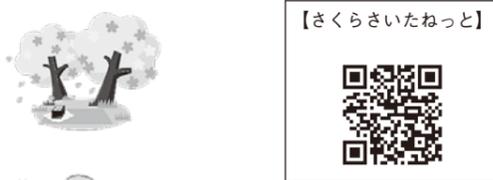
10月18日のどんぐり会は、町内3ヶ所のB型事業所（ほほえみ、さくら福祉事業所、こじゃんとはたら来家）をお招きし、作業内容や工賃など将来の就労に関するお話しをしていただく予定です。どんぐり会は、特別児童扶養手当を受給している方、障害福祉サービスを利用しているお子さんに個別通知しています。その他、興味のある方はどなたでも参加が可能です。下記まで、お気軽にご連絡ください。

健康福祉課 地域包括支援センター係  
電話番号：22-7137 担当：畠中・濱田

## ♪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。



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。たくさんの方の参加をお待ちしています。



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

## 糖尿病教室 「運動について」

今回で最後となる教室のテーマは「運動」についてです。「運動」はどちらかというと「辛い」「苦手だ」「億劫だ」「忙しいから時間を作れない」などの理由から日常生活の中で習慣にするのが難しいと感じる方もいます。

運動のもたらす効果は、筋肉が糖や脂肪の利用を促進させるため血糖や脂質代謝の改善、血圧の低下、加齢による心身の活力低下予防、免疫力の向上などがあります。

私たちは誰もが年をとります。目や手、足先から衰えを感じ始めます。人間の体は手先、足先の末梢まで血液が流れていて動かせば動かすほど血液はよどみなく流れます。いくつになっても、筋肉量を維持または増やすなど「貯筋」ができます。

健康寿命を延ばすためには「食事」「運動」のバランスはかかせません。運動は何から始めたらいいのかと悩むときは、先ずはお金のかからないウォーキングからチャレンジしてみませんか。それでも運動にストレスを感じる人は日常生活で座って過ごす時間を減らす、ちょこちょこ動く、動くときは大げさに体を動かすなど生活活動（身体活動量）を増やすことからチャレンジしてみませんか。また、昨今のコロナ禍で運動に不安を感じる方は、感染対策を取り入れて運動をすることをお勧めします。すでに治療中の病気のある方は、かかりつけ医に適切な運動の量を確認してから始めて下さい。



健康寿命を延ばすために出来ることから始めてみましょう。

### 健康寿命をのばすためにも健診を受けましょう

内科を定期的に受診されている方は、特定健診と一緒に受けられます。

#### 【健診を受ける利点】

1. 自覚症状のない病気、特に生活習慣病を予防できる。
2. 健診後の保健指導で、健康改善やダイエットについてサポートを受けることができる。
3. 緊急入院するような脳卒中や心筋梗塞など重篤な疾患の兆候が発見できる。
4. 疾患の予防・早期発見により、長期入院・長期治療なくて済むので、本人はもちろん、家族にとっても負担が少ない。
5. みんなが健康になれば、保険料の値上げを防ぐことができる。

＜休日・夜間の当直診療科＞

高北国保病院 電話 0889-22-1166

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

・第2土曜日の午前は内科の外来診察  
・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

## 個別がん検診のお知らせ（大腸がん検診、肺がん検診）

令和4年11月に高北国保病院で実施します。がんを早期に発見するための検診で、対象者は40歳以上の方で今年度下記の検診を受けていない方です。

検診名	検査内容	対象者	自己負担額	
			課税世帯	非課税世帯
大腸がん検診	便潜血検査（2日法）	40歳以上の方	800円	・令和3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 ・令和4年度に40歳、50歳になる方は無料
肺がん検診	胸部エックス線検査		400円	

※集団検診か個別検診のどちらかを受診できます。両方受診することはできません。

○受診希望の方は、健康福祉課地域ふれあい係まで電話または窓口にて申込みください。

申込期間：10月3日（月）～10月24日（月）

受付時間：平日の8:30～17:15（12:00～13:00を除く）

※受付期間内でも定員になり次第締め切らせていただきます。

○申込み後、高北国保病院から問診票等が送付されますので、検診日に受診してください。検診期間：11月中の平日（月～金）

○検診結果は健康福祉課より郵送します。

申込み・問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

11月27日（日）に高北国保病院で日曜健診（特定健診のみ）を実施します。

申込み〆切：11月18日（金）

申込み・問 町民課 保険年金係 電話 22-7706

年に1回健康チェック。  
まだ検診を受けていない方はこの機会に受けましょう。

## ～民生委員を名乗る不審電話にご注意ください！～

令和4年6月頃から、高齢者等宅に「民生委員」を名乗る人物から、世帯構成など個人情報聞き出そうとする電話がかかってくる事案が全国各地で発生しています。

詐欺事件につながる可能性もあるため、不審な電話や訪問には、十分にご注意ください。

### ■被害にあわないための注意

- ・住所や氏名などの個人情報や家族構成を安易に教えない。
- ・怪しいと感じたら氏名、折り返しの連絡先を尋ね、いったん電話を切って社協等に当該委員が実在するか確認する。
- ・一人で判断せずに、家族や警察に相談する。（できるだけ一人で対応しない。）

### ■ご相談・お問い合わせ先

佐川警察署 22-0110

社会福祉協議会（社協）22-1510 健康福祉課 22-7705

### 広告

整体・カイロプラクティック

## 誠心流手技整体療法

とがの店（佐川町） 前里店（高知市）  
金曜日・土曜日 月曜日・火曜日・水曜日



詳しくはこちらで  
ご確認頂けます

Tel 090-3188-1054

# 整体

## 令和4年度高齢者定期予防接種「インフルエンザ」のお知らせ

対象者	接種日に、佐川町に住民登録（旧外国人登録法による者も含む）をされている方で、下記に該当し、接種を希望する方 （1）65歳以上の方 （2）60歳以上65歳未満の方で心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方
自己負担金	1,100円（1,100円を超える分は町が負担しています。）
実施期間	令和4年10月1日（土）～令和4年12月31日（土） （委託医療機関の休診日を除く）
接種回数	上記の実施期間中 <u>1回のみ</u>
自己負担金の免除申請が必要な方	<p>《自己負担金の全額免除を受けられる方》</p> <p>（1）生活保護世帯の方 （2）本人を含む世帯全員が住民税非課税となっている方 （3）中国残留邦人等支援給付受給中の方</p> <p>《自己負担金免除手続》</p> <p>自己負担金の免除を希望される方は、接種を受ける前に負担金免除申請をする必要があります。事前にかわせみで申請のうえ、<u>当町が発行した自己負担金免除証明書</u>を医療機関へ持って行くようにしてください。</p> <p>※接種後の自己負担金免除はできません。 ※本人の代理で申請できる方は、下記の方です。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 同一世帯に属する方で、本人から委任を受けている方</li> <li>2. 6親等以内の親族並びにその配偶者で、本人から委任を受けている方</li> <li>3. 申請者が病院・施設等に入院・入所している場合、その保証人又は身元引受人</li> <li>4. 上記に該当者がおらず、本人からの委任を町長が認めた方</li> </ol> <p>《自己負担金免除手続に必要なもの》</p> <p>印鑑</p> <p>《免除証明書発行期間と回数》</p> <p>令和4年10月3日（月）～12月28日（水）期間中1回のみ</p> <p>※紛失等による再発行はできませんのでご注意ください。</p>
実施機関	<p>県内委託医療機関（佐川町内では、くぼたこどもクリニック、高北病院、清和病院、西森医院、藤井医院、森耳鼻咽喉科で接種できます。町外で接種する場合は、接種を受けられるかどうか医療機関へ事前にご相談ください。）</p> <p>※受診時に本人確認をする場合がありますので、「マイナンバーカード」・「健康保険証」または「運転免許証」をご持参ください。</p>
接種を受ける前に	医療機関に直接連絡・予約してから、受診・接種してください。

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716