

マイナンバーカードを利用したオンライン申請ができるようになりました

子育てや介護の一部の行政手続きが「マイナポータルのぴったリサービス」を利用してオンライン申請ができるようになりました。

マイナンバーカードをお持ちの方は、窓口に出向くことなく、申請や届出等の手続きが、パソコンやスマートフォンを利用して行うことができます。

■ぴったリサービスが利用できる手続き

制度・サービス	手続名	問い合わせ先
妊娠・出産	妊娠の届出	健康福祉課 子どもサポート係
子育て	保育施設等の利用申込	健康福祉課 子育て支援係
	保育施設等の現況届	
	支給認定の申請	
	児童扶養手当の現況届	
	児童手当等の受給資格及び児童手当の額についての認定請求	
	児童手当等の額の改定の請求及び届出	
	受給事由消滅の届出	
	児童手当等の現況届	
	氏名変更・住所変更等の届出	
	未支払の児童手当等の請求	
	児童手当等に係る寄附の申出	
	児童手当等に係る寄附変更等の申出	
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の申出	
	受給資格者の申出による学校給食費等の徴収等の変更等の申出	
高齢者・介護	要介護・要支援認定の申請（40歳以上 65歳未満の方）	健康福祉課 介護保険係
	要介護・要支援認定の申請（65歳以上の方）	
	要介護・要支援更新認定の申請	
	要介護・要支援状態区分変更認定の申請	
	居宅介護（介護予防）福祉用具購入費の支給申請	
	居宅介護（介護予防）住宅改修費の支給申請（住宅改修前）	
	居宅介護（介護予防）住宅改修費の支給申請（住宅改修後）	
	介護保険負担限度額認定申請	
	居宅（介護予防）サービス計画作成（変更）依頼の届出	
	高額介護（予防）サービス費の支給申請	
	被保険者証の再交付申請	
	介護保険負担割合証の再交付申請	
	住所移転後の要介護・要支援認定申請	

問

健康福祉課

子どもサポート係

電話 0889-22-7705

子育て支援係

電話 0889-22-7705

介護保険係

電話 0889-22-7709

特定健診のすすめ ～ 高血圧編 ～

特定健診とは、いわゆるメタボ健診と呼ばれているもので、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、生活習慣病の予防や早期発見につなげるものです。国が特定健診を推奨する背景には、40歳以上の方に増加するメタボや生活習慣病が、がんが続く日本人の死因（心疾患・脳血管疾患）に深く関係していることにあります。

生活習慣病のひとつである高血圧症の有症者数は、日本人のおよそ3人に1人とされており、皆さんの周りでも治療をしている方がいると思います。高血圧は自覚症状がほとんどなく、知らぬ間に進行し、血管にダメージを与えます。血圧は高いほど、心疾患・脳血管疾患で死亡するリスクが高くなり、適正血圧に比べ、重度の高血圧症では、リスクが10倍に上がると報告されています。高血圧の状態が長く続くと、血管が傷つき、動脈硬化が進むため、命が危険にさらされます。また、細かい血管が多い腎臓の機能が低下し、腎症を発症したり、認知症になるなどのリスクが高まります。

高血圧症の治療や生活習慣の改善を行い、血圧を適性にコントロールすることで、全身の血管を傷めないよう予防することが大切です。

日頃の血圧チェックや、年に一度の特定健診で体の状態を知り、血管を守るための健康行動を行なって、元気で快適な生活を過ごしましょう！



健康フェアを開催しました

令和5年6月18日（日）に第7回高北病院健康フェアを開催しました。特別講演では、菜の花診療所の北村ゆり先生に「認知症にできること」のお話をしていただき、大好評でした。また測定コーナーや相談コーナー、作品展示などの催しも好評いただきました。

たくさんのご来場をありがとうございました。



（講演の様子）



（鳥の写真展）



さくら荘作品「らんまん」

町内の救急告示病院の休日・夜間の当直（宿直・日直）診療科のお知らせ

高北国保病院 ☎22-1166

日曜日			月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
					1	内 科	2	外 科	3	外 科	4	内 科	5	日宿内 科
6	日宿内 科		7	外 科	8	内 科	9	整形外科	10	外 科	11	日宿内 科	12	日宿内 科
13	日宿内 科		14	外 科	15	内 科	16	内 科	17	外 科	18	外 科	19	日宿内 科
20	日宿内 科		21	内 科	22	内 科	23	外 科	24	整形外科	25	内 科	26	日宿内 科
27	日宿内 科		28	外 科	29	内 科	30	外 科	31	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 ☎22-0300

日曜日・祝日		月曜日※	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日宿	内科または外科または精神科	精 神 科	外 科	外 科	外 科	内科または外科	外科

食生活改善推進員養成教室

あなたも『佐川町食生活改善推進員』になってみませんか？

この教室は、地域の健康づくりの担い手となる食生活改善推進員（ヘルスメイト）の養成を目的としています。

推進員になるための必要な知識や技術を楽しく学び、佐川町食生活改善推進員としてボランティア活動をしてみませんか？



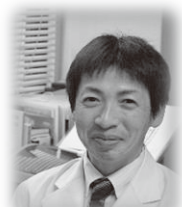
町内の保育園や各学校などで、朝食の大切さや自分で調理できるような簡単なメニューを伝えています。



地域で活動する各団体へ郷土料理や減塩食などの調理講習を行っています。

募集対象者	●食生活や地域の健康づくり活動に関心のある方。 ●全6回の教室に参加可能で、修了後は「食生活改善推進員」としてボランティア活動に参加できる方。
募集人数	3名（定員になり次第締切りとさせていただきます。）
開催日（予定）	年間6回（9月～12月） 9月 佐川町・越知町 10月 日高村・仁淀村 11月 いの町 12月 佐川町
受講料	2,000円（テキスト代・保険代）
申込締切	令和5年8月16日（水）
申込問合せ先	佐川町健康福祉課地域福祉係 （佐川町食生活改善推進協議会事務局） 電話：0889-22-7716

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。

広告

住まいのこと、暮らしのこと

こんなお悩みありませんか？

- ◎ トイレをもっと快適に直したい。
- ◎ 重い引戸を楽に開け閉めできるようにしたい。
- ◎ 障子、襖の張替え
- ◎ さし掛け屋根ポリカ波板貼替え
- ◎ 階段、廊下への手すりの取付



代表者 西森太一

網戸1枚からトイレ、お風呂まで
尾川工務店は住まいの110番
困ったときは、私に何でも相談
してください！

見積り・相談無料 今すぐお電話を！

☎ **0889-20-9322**

尾川工務店(株) 佐川町乙5390-2（佐川町健康福祉センターかわせみの南側）

「社会を明るくする運動」を広めよう！

7月3日（月）に、「第73回社会を明るくする運動 高吾地区推進委員会」（委員長：片岡雄司町長）が健康福祉センターかわせみで開催されました。

法務省が主唱するこの運動は、すべての国民が犯罪や非行を防止し、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

当日は、高吾地区（佐川・越知・仁淀川町）の保護司の方々をはじめ、佐川警察署、高知県中央西福祉保健所の関係者が、社会を明るくする運動への理解と協力を求めるため高吾地区3町をパレードするとともに、内閣総理大臣からのメッセージを各町長へ伝達しました。



♪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

広告

小児科・内科・整形外科

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 午後	○	○	休診日	○	○	○	休診日
整形外科 （隔週土曜）	午前 午後	--	--	休診日	--	--	○ 休診	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！

細木病院グループ

詳しくはホームページへ↓



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 日高村本郷澤ノ前7