



地域ぐるみで健康づくり 第10回

各地区でウォーキングイベントを開催しました

町内ではスポーツの秋に合わせ、各地区でウォーキングイベントが開催されました。各地区ともに、魅力いっぱいのコース散策となりました。地域の魅力は地域の宝。これからも地域の魅力の発見とともに、楽しく健康づくりができれば素敵ですね。

企画して下さった地域のみなさま、参加して下さった町民のみなさま、ありがとうございます。2月16日(日)には加茂地区でバイカオウレンウォーキング、3月には尾川地区で桜祭りに合わせたウォークラリーを予定しています。ぜひ、お誘いあわせの上ご参加ください。

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



加茂お宝発見ウォーキング IN 大滝山



斗賀野健康ウォーク 不動ヶ岩屋洞窟探訪とケイトウ街道散策コース



佐川ノルディックウォーキング体験



黒岩田園癒しウォーキング

いきいき百歳体操 グループ紹介

りんどう

場所：横山公民館
日時：水曜日 8時から

体操参加者から一言

週1回集まることで、みんなとおしゃべりすることができ、お口の運動にもなっています。和気あいあいと、楽しく体操をしています！

「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 22-7137

百歳体操に
頑張っ**て**取り組んでいる
グループさんを
順次紹介していきます！



ライトアップ時間

17時から24時まで(1月10日頃までを予定)

今年のテーマは「さかの食材」。高知県産材のスギをつかって、梨・リンゴ・文旦・ブルーベリー・トマト・苺を模したランプを制作し、さかの食べ物が実っている木を表現しています。さらに、木のふもとには、直径1メートルを超える大きなうちち(牛)が！ぜひご家族、お友だちを連れてさかの食材を探してみてください。

役場前

イルミネーションが リニューアル！

この木なんの木気になる木！
「さかの食材イルミネーション」
ライトアーティストで佐川町地域おこし協力隊としても活動している島田さんが企画・制作したイルミネーションが、佐川町役場前の築山に展示されています。

第3回 五位山イルミネーション 開催に向けて準備中！

実行委員会のメンバーとなって、イベント準備や当日の子ども達の見守りにご協力いただける方を探しています。

3月20日(金)～22日(日)

17時30分～19時30分

参加費無料

☎ チーム佐川推進課 電話 22-7740

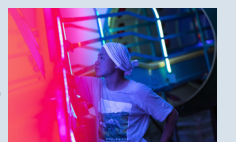


着任後、自身の活動に活かす佐川の素材探しをしていた島田さん。初めて五位山公園を見つけた時は、ポツポツな色使いで愉快な仕掛けの滑り台に、楽しさのあまり私も忘れて何度も滑ったそうです。しかし、ふと周りを見渡すと遊びに来る子ども達は少なく、寂しげな公園の姿が。そこで町の人たちにもう一度滑り台の存在を気づいてもらいたい！と始まった企画が五位山イルミネーションです。

島田正道 さかわ地域おこし協力隊 / ライトアーティスト

1978年生まれ。デザイン学校卒業後、映像クリエイターとして活動が始めるが、撮影中に光を操る事の面白さを発見し、以後光を使った作品を作り始める。

幼い頃に見た打ち上げ花火、木漏れ日のキラキラする輝き、小学生の頃に楽しんだ電気工作。それらが今の製作に影響を与えている。屋外空間でのインスタレーション制作を中心に活動。国内外のライトフェスティバルに参加。2017年4月より佐川町地域おこし協力隊として活動中。



五位山公園の ローラースライダーが 光る滑り台に変身！！



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 1500円
胃がん検診 2000円 乳がん検診 1000円

※令和元年度中に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	肺	胃	大腸	乳	子宮頸
2月16日(日)	宿毛市	総合保健協会幡多健診センター	●	●	●	●	●
2月23日(日)	高知市	保健福祉センター	●	●	●	●※	●※
2月29日(土)	南国市	保健福祉センター	●	●	●	●	●

<3月分>

日付	市町村	実施場所	肺	胃	大腸	乳	子宮頸
3月1日(日)	南国市	保健福祉センター	●	●	●	●	●
3月8日(日)	高知市	総合保健協会中央健診センター	●	●	●		

検診の受付時間 9時～10時30分(子宮頸がんのみ9時～10時)

※2月23日(日)の乳がん、子宮頸がんについては13時30分～15時30分に受付



問・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・088-833-4668

申込開始日：1月8日(水) 受付時間：平日の8時30分～17時

※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。

広告

福祉用具貸与・販売/住宅改修/介護用品販売

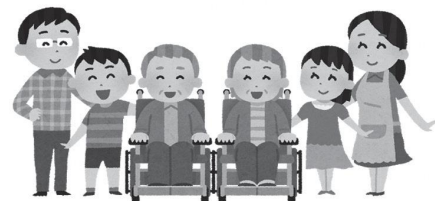
レクト高知

〒789-1201 高知県高岡郡佐川町甲1128-18

『担当までお気軽にお問い合わせ下さい』

TEL 0889-20-9960 担当 上野

快適な在宅生活を送っていただく為
福祉用具を通してサポート致します



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 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 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

問・申請先 健康福祉課 介護保険係 電話 22-7709

郵送による大腸がん検診の申し込みを受付中です！

対象者：佐川町に住所を有する40歳以上の方

申込期間：1月6日(月)～2月7日(金)まで ※8時30分～17時15分(土・日・祝日は休み)

自己負担額：800円

※令和元年度に40歳・50歳になる方、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

検診の流れ等の詳細については、佐川町のホームページをご覧ください。

こちらのQRコードからアクセスできます。→

問・申込先 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



～特定健診受けていますか？～ 佐川町国保の方を対象に 日曜日に特定健診を実施しました



特定健診は「生活習慣予防のための健診」で、40歳以上75歳未満の方が対象です。当院では、一人でも多くの方に健診を受けていただくために、佐川町町民課・健康福祉課の協力で日曜日に健診をしています。今回は12月8日(日)に実施し、46名の方に健診を受けていただきました。健診がまだの方は、ぜひ受けてくださいますようお願いいたします。



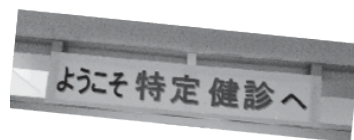
当院では下記の日程で特定健診をしています。※佐川町国保の方が対象です。

①毎週火曜日・木曜日

②内科診察時

③次回の日曜健診は3月8日(日)

詳しくは高北病院受付(健診係)までお問い合わせください。



糖尿病教室のお知らせ

1月と2月の糖尿病教室は、インフルエンザ流行時期のためお休みさせていただきます。
新年もよろしくお願いいたします。

離任のあいさつ

内科医員 かわづ こずえ 河津 梢 医師



佐川町立高北国民健康保険病院に10月から着任し、3カ月間あっという間に過ぎていきました。在勤中は医療スタッフや事務の方々を含めみなさまに優しくしていただき、とても働きやすい環境でした。

佐川町の患者さんやご家族に接する中で、地域への医療の関わり方を勉強させていただきました。11月には日本内分泌学会主催の臨床内分泌代謝 Update が高知市で開催され、講演を聴きに行く機会がありました。高知県内の病院から多数発表があり、様々な角度から学ぶことができました。講演会後には高知市の観光もでき、高知県の魅力を知ることができました。

新年1月からは神奈川県にある聖マリアンナ医科大学病院に戻り、代謝・内分泌内科で働く予定です。佐川町で学んだことを今後の医療につなげていけるように頑張ってまいります。

3カ月間という短い期間でしたが、大変お世話になりました。ありがとうございました。

着任あいさつ

内科医員 たかやま すぐる 高山 卓 医師



聖マリアンナ医科大学病院から3カ月間赴任させていただきます高山と申します。普段は腎臓・高血圧内科に所属しており、大学病院では病棟、透析室、院内の腎臓病コンサルトチームで研修してきました。慢性腎臓病は、その多くが糖尿病・高血圧など普通の病気から進行していきます。こういった生活習慣に左右されていく病気を予防・コントロールしていくことが大切と考えます。大学までは都内で、大学からは神奈川県郊外で8年過ごしました。四国へは高校生のときに、しまなみ海道をレンタサイクルで横断した思い出があります。3カ月と短い期間ではありますが、様々なことを経験し、少しでも地域の医療に貢献できればと思っています。よろしくお願いいたします。



第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画 今月のテーマ：お酒との付き合い方

お酒の飲み過ぎが原因で起こる様々な問題

身体

- 高血圧
- 肥満
- 糖尿病
- アルコール性肝障害
- がん
- 高脂血症
- 痛風
- 消化器疾患
- 歯科疾患



心

- アルコール依存症
- うつ病
- 睡眠障害
- 自殺



仕事

- 度重なる欠勤
- 能力・能率の低下
- 失業
- 産業事故



家族

- 配偶者への暴力(DV)
- 子どもへの虐待
- 家庭崩壊
- 胎児乳児への影響



社会

- 飲酒運転
- 暴力・傷害・殺人
- 犯罪
- 未成年飲酒
- アルコールハラスメント



適切な飲酒量を知る

お酒の適量は、年齢や体格、その日の体調によっても異なります。一般的に成人男性の場合 **純アルコール量を1日20g以内**(右記参照)に抑えることを心がけましょう。

※女性や高齢者の場合は、これより少ない量が目安です。

ビール(中びん)



1本(500ml)

日本酒



1合(180ml)

焼酎



0.6合(110ml)

缶酎ハイ



1.5缶(520ml)

ウイスキー



ダブル1杯(60ml)

ワイン



グラス1.5杯(180ml)



適正飲酒の10カ条



1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがおすすめです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



出典：公益社団法人アルコール健康医学協会