

地域ぐるみで健康づくり 第3回

楽しみながら運動に取り組んでいる市民の皆さんやイベントを紹介していきます(*^_^*)



スポーツウエルネス吹矢協会高知さかわ桜支部

4年前に支部を発足、現在16名で水・土・日に3時間の練習をしています。一連の基本動作を正しく行うことで深い腹式呼吸ができるので心身の健康増進につながり、集中力も高まります。吹矢を始めて身体の調子が多くなった、姿勢が多くなったと感じる方も。最高齢の方はなんと85歳！練習や競技大会への参加、認定試験などを通して仲間との絆も強まり、皆で面白く楽しく取り組んでいるそうです。

体験してみたい方は080-5669-9147(支部長竹邑さん)へご連絡ください。公認指導員が優しく教えます(*^_^*)

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



【スポーツウエルネス吹矢とは】
5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツ。ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されている。一連の基本動作の“型”がある。

段級位認定：5級位～7段位

いきいき百歳体操 グループ紹介

百歳体操を
頑張っている
グループさんを
順次紹介していきます！



美都岐朋友会

場所：下美都岐公民館
日時：水曜日10時から



お世話役さんから一言(お世話役：坂東美代子さん)
いきいき百歳体操の良さは、みんなで集まり、コミュニケーションをとることだと思います！

体操をしていて良かったことは？
・集まってしゃべりができること
・体操をして、肩が軽くなった、
起き上がりが楽になった
「なによりも体操を続けることが大事！」

「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。

問 健康福祉課 地域包括支援センター係 電話 22-7137



第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画



今月のテーマ：夏バテ予防の食事

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。じっとしていても汗が出て疲れる、寝苦しさからの睡眠不足、食欲不振など「夏バテ」を起こしやすい条件が重なります。「暑い」→「だるい」→「食欲がない」→「冷たいものの摂りすぎ」→「消化力の低下」→「食欲不振」という悪循環がおこります。早めの予防対策が肝心です。

《夏バテ予防の食事のポイント》

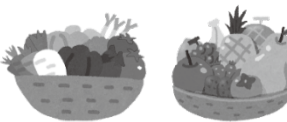
3度の食事が決め手！食事は量より質を考えて摂りましょう

食欲がなくても1日3食必ず食べましょう。また、胃に負担がかからない消化のよい良質のたんぱく質(卵・肉・魚・牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランス良く摂り、少しずつでも良いので色々な種類の食品を摂りましょう。



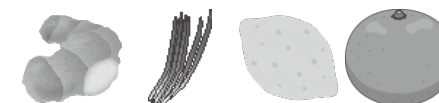
新鮮な野菜や果物をたっぷり摂り、 水分、ミネラルを補給しましょう

太陽をいっぱい浴びて育った野菜は、ビタミン類がたくさん含まれています。暑くなるとビタミン・ミネラルも不足しがちです。新鮮な野菜や果物をたっぷり摂りましょう。



香辛料や酸味を利かせ食欲増進をはかりましょう

生姜やわさび、こしょうなどの香辛料、しそ、みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進します。また酸味をきかせるとさっぱりして食欲が増します。酸味成分であるクエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能もあるので積極的に摂りましょう。



冷たい物を摂りすぎないようにしましょう

清涼飲料水やアイスなど冷たい飲み物や食べ物を摂りすぎると、胃液の分泌を抑え、胃腸を壊したり、食欲が低下したりする原因になるので食べ過ぎないように注意しましょう。また、甘い菓子類も胃液の分泌を抑えやすいので食事の前に多く摂りすぎないようにしましょう。水分は麦茶や緑茶、牛乳などで摂るのが良いでしょう。

生活リズムを整え生活しましょう

規則正しい生活と適度な運動をこころがけ、生活リズムを保つようにします。生活リズムが崩れると食事の欠食や食欲不振に繋がります。また、睡眠は十分にとり、疲れをため込まないようにすることも大切です。



ビタミンB₁を補給しましょう

夏場は、ビタミンB₁の消耗が激しく、不足しがちになります。不足すると体内に摂取された栄養がエネルギーに変換されにくくなり夏バテを引き起こします。ビタミンB₁を豊富に含む食品は、豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ごまなどがあります。アリシン(にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど)を含む食品と一緒に食べるとビタミンB₁の吸収が良くなります。



問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



ヘルプマークとヘルプカードを 健康福祉センターかわせみで配布しています

平成 30 年 7 月 20 日から、高知県全体で、外見からは配慮が必要と分かりづらい内部障害や難病などの方々が様々な援助をより得やすくなるよう、ヘルプマークの配布を始めています。

一方、ヘルプカードは、障害などのため何らかの手助けを必要とする方が、日常生活や緊急時などで困りごとがあったとき、必要な支援や配慮を周囲の方にお問い合わせするためのカードです。また、困っている方に対し、どのような支援をしたらよいかを伝える役割も持っています。ご不明な点がありましたらお気軽にお問い合わせください。

＜身につけている方を見かけたら＞

- ・バスなどの公共施設では、席をお譲りください。
- ・災害時や事故の場合には支援をお願いします。
- ・駅や商業施設では、声をかけるなど配慮をお願いします。



ヘルプカードはこんな時に使えます

日常生活で・・・

- ちょっとした手助けが欲しいとき
- 配慮してほしいことを伝えたいとき

緊急のとき・・・

- 道に迷ってしまったとき
- パニックや発作、病気の時

災害のとき・・・

- 災害が発生したとき
- 災害に伴う避難生活が必要なとき

☎ 健康福祉課 障害支援係 電話 22-7705

ヘルプマークについて：高知県 地域福祉部 障害福祉課 電話 088-823-9634 / FAX 088-823-9260

佐川町で新婚生活を始めるあなたへ。新生活を応援します。 佐川町新婚生活応援事業補助金のご案内



佐川町では、少子化対策として、結婚に際して新居となる住宅の購入費や家賃、引越しなどにかかった費用について、1 世帯当たり **30 万円を上限**として補助金を交付します。

対象となる経費は

- 平成 31 年 1 月 1 日から令和 2 年 2 月 29 日までに支払った次の①～③の費用が対象です。
- ①結婚を機に、新居となる住宅を購入した場合の費用
 - ②結婚を機に、新居となる住宅を賃貸した場合（家賃・敷金・礼金・共益費・仲介手数料）
◎勤務先より住宅手当を受けている場合は、その分を対象経費から差し引きます。
 - ③結婚を機に、新居に引っ越すためにかかった費用
◎不用品の処分料、家具家電購入費や友人に頼んで引っ越した場合、自分で車を借りて引っ越した場合は対象になりません。

申請期間は

平成 31 年 4 月 22 日 (月) から令和 2 年 3 月 2 日 (木) まで

ただし、予算額に達した時点で受付は終了となります

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705 FAX 22-7721



6 月は“児童手当現況届”の提出月です！

支給内容

中学校 3 年生まで (15 歳の誕生日後の最初の 3 月 31 日まで) の児童を養育している方

支給額 (児童 1 人当たりの月額)

対象となる児童		児童手当の額 所得制限限度額未満の人	特例給付 所得制限限度額以上の人
3 歳 未 満		15,000 円	5,000 円
3 歳以上小学校修了前	第 1・2 子	10,000 円	
	第 3 子以降	15,000 円	
中 学 生		10,000 円	

支給時期

原則として、6 月、10 月、翌年 2 月にそれぞれの前月分までを支給します。

6 月中に必ず現況届の提出を！

児童手当の受給者には、6 月上旬に「現況届」を送付します。現況届は毎年 6 月 1 日の状況を届け出ること児童手当を引き続き受けることが出来るかどうかを確認するためのものです。

現況届に同封している案内をお読みいただき、必要事項を記入のうえ関係書類を添えて、6 月末までに必ず提出してください。

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

6 月は“ひとり親家庭医療費”の更新月です！！

ひとり親家庭医療費助成制度とは、ひとり親家庭(所得税非課税世帯に限る)の 18 歳に到達する年度末日までの児童とその児童の父または母が、健康保険証を使って病院などにかかった時の自己負担分について、公費で助成する制度です。(健康保険適応外の診療や食事代等については自己負担になります。)

この 6 月末まで“ひとり親家庭医療費”の対象の方には、6 月初旬に「更新申請書」を送付しますので、必要事項を記入のうえ関係書類を添えて、**6 月 18 日 (火) までに**提出してください。

6 月 18 日までに提出のない場合、事務処理上 7 月 1 日以降の交付となる場合がありますので、期限厳守をお願いします。

ひとり親家庭医療費助成の対象になる方 (次のいずれにも該当する方)

- ひとり親家庭
- ・父子家庭、母子家庭
- ・(両親が死亡のため)祖父孫家庭、祖母孫家庭
- 所得税非課税世帯
- 健康保険に加入している方
- 対象の子どもさんが 18 歳に達する日以後の最初の 3 月 31 日までにある方

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

左記「ひとり親家庭医療費助成の対象になる方」に該当する《新規》の方は、下記のものをご持参のうえ、手続きにお越しください。

《申請に必要なもの》

- ・戸籍謄本（児童扶養手当の認定となっている方は必要ありません）
- ・平成 31 年 1 月 1 日時点で佐川町に住民票がない方
⇒ **世帯全員の令和元年度所得課税証明書**
- ・健康保険証（対象者全員）
- ・認印
- ☆**対象者全員の個人番号（マイナンバー）**