



# 地域ぐるみで健康づくり 第11回

## 3B 体操に挑戦してみませんか？

佐川 3B 体操クラブのみなさんは、とにかく楽しく継続することをモットーに、12年以上自主グループとして活動を継続されています。

元々は健診後の運動教室として始まった 3B 体操ですが、「教室が終わった後も続けたい！」という参加者の思いから自主グループができ、現在まで活動を継続しています。長年参加しているみなさんからは「一人なら続けてできなかったと思う」「やったら調子が良い」「音楽に合わせて体を動かすので楽しくできる」と、仲間でやることや 3B ならではのリズムカルな動きの良さが続けられる秘訣と語ってくれました。

また、最近になって参加したみなさんからは「ついつい家にいると体を動かす機会が少なくなってしまふけど、心身ともに爽快感を得られる」といったお話も伺いました。講師の寺峰いつ子さんは「自分にあった運動を見つけ、それを継続させることが一番大事！」と参加者が飽きないよう音楽を変えたり、個人個人が達成感を得ることができるよう寄り添ってくれています。初心者も大歓迎♪ぜひ一度体験におこしく下さい。

手具は貸し出しもしています♪

楽しさと継続をモットーに！



体験希望の方は、まず世話役野村さん(電話 22-1934)へお気軽にお問い合わせください。

開催日：毎月第1・3水曜日 10時～11時  
※会費1回500円 施設利用料100円

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

## いきいき百歳体操 グループ紹介

### なかよしガッツ

場所：永野南組公会堂  
日時：金曜日 10時から

**体操参加者から一言(お世話役:氏原延さん)**  
みんなで集まって体操をすることが良い。  
いつまでも元気でいられるように、頑張りたいと思います！  
91歳の男性参加者もいます！

「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！



## 第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

# 今月のテーマ：睡眠



## 現代人の陥りがちな夜型生活と睡眠不足

現代は昔と違って24時間いつでも活動できる社会になっています。情報はインターネットなどでいつでも得られ、昼間できなかった仕事なども、夜に行うことができるようになりました。そのため夜間の活動時間が長くなり、十分な睡眠時間が確保しづらくなっています。国民の平均睡眠時間は次第に短くなり、生活時間の夜型化が進んでいることが、NHKの生活時間調査などにより報告されています。



## あなたに合った睡眠のポイント

### 働き盛りの人たち

- ・寝不足はミスや事故、身体の不調のモト  
一晩の徹夜はビール大瓶1本飲んだ時と同じくらい意識状態が悪くなります。睡眠不足や質の低下は仕事のミスや交通事故などにつながりますので、睡眠は十分に。また、生活習慣病やうつ病との関連も明らかになっています。
- ・一度の睡眠は8時間程度まで  
寝不足だからといっても、一度に寝過ぎると睡眠の質が低下してしまい、体のリズムが狂ってしまいます。



### 若い人たち

- ・寝る前は電子機器を手放そう  
ゲーム機やパソコン、携帯電話など、電子機器の光は眠りを悪くするもと。寝る1時間前には手放しましょう。特に寢床に入ってから携帯電話を扱うことはやめましょう。
- ・寝不足は記憶の定着を妨げる  
記憶は眠っている間に定着しますので、睡眠不足が続くと記憶の定着率が悪くなります。



### 交代制勤務の人たち

- ・夜勤続きの人は昼間強い光を避ける  
昼夜逆転させて、昼間はサングラスなどで太陽の光を避け、夜間はなるべく明るい環境にいるようにします。
- ・ローテーションの人は日勤を中心に  
日勤・準夜勤・夜勤でローテーションする人は、日勤の日の規則正しい生活を中心にし、夜勤明けにはサングラス等で太陽光が目から入らないようにし、帰宅後なるべく早く入眠することが望ましいです。

参考：健康づくりのための睡眠指針 2014

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



## がん検診の受け忘れはありませんか？

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。

## 新入生が登下校時に着用する黄帽子を配布します

佐川町では、毎年町内小学校(加茂小学校を含む)に入学される新入児童に対し、登下校時に着用する黄帽子を配布しています。

令和2年4月に町内の小学校に入学予定のお子さんで、下記保育園(所)及び幼稚園へ通園されていないおさんは、下記期間中に佐川町役場総務課まで帽子の採寸にお越しください。

### ■採寸期間 (土日・祝日を除く)

2月5日(水)～2月14日(金)

### ■受付期間

8時30分～12時および13時～17時15分

■佐川町  
若草保育園、花園保育園、斗賀野中央保育園、永野保育所、尾川中央保育園、黒岩中央保育所、海津見保育園

■越知町 越知幼稚園  
■日高村 加茂保育園

※上記に通園(所)のおさんは、保育園(所)・幼稚園で採寸します。

問 総務課 危機管理対策室 電話 22-7700

## 特別児童扶養手当について

「特別児童扶養手当」とは、精神、知的または身体に障害のある児童(20歳未満)を、自宅で養育している保護者に支給される制度です。次の要件に該当する児童がいらっしゃる方は、該当する場合がありますので、健康福祉課までご相談ください。

- ・身体障害者手帳:1～3級程度、4級程度の一部
  - ・療育手帳:A1(最重度)、A2(重度)程度
  - ・精神:精神の障害(発達障害を含む)で、上記と同程度以上と認められる程度
- ※療育手帳B1(中度)、B2(軽度)の児童でも、精神の障害(発達障害を含む)がある場合は対象となることがあります。

問 健康福祉課 障害支援係 電話 22-7705

## 「高知で恋しよ!! マッチング」出張登録閲覧会 in 佐川



県では、会員制のお引合せシステム「高知で恋しよ!! マッチング」による、出会いへの支援を希望する独身の方の1対1の出会いのサポートを行っています。

令和元年12月末の会員登録数は752人、お引合せ成立数は1,526組で、47組のカップルからご成婚の報告をいただいております。

普段は県内3カ所に設けられた「こうち出会いサポートセンター」において、会員登録、お相手のプロフィール閲覧、お引合せの申し込みを受付しておりますが、今回は、佐川町で【新規会員の登録及び閲覧会】を開催します。この機会にぜひ「高知で恋しよ!! マッチング」をご利用ください。

- 会員登録に必要な書類等
1. 本籍地の市町村が発行する独身証明書
  2. 健康保険証
  3. 写真付きの身分証(運転免許証等)
  4. 上記1～3のコピー各1部
  5. 入会登録料:10,000円(2年間有効)



日時:3月8日(日)10時～17時

会場:佐川町健康福祉センターかわせみ(佐川町乙2310)

参加申込:予約制ですので、必ず下記までご連絡ください。

問 こうち出会いサポートセンター 電話 088-821-8081

(日・月10時～17時、火～木13時～20時/金・土・祝休)

※この出張登録閲覧会は、佐川町・仁淀川町・越知町・日高村及び高知県による連携事業です。

## 広告

福祉用具貸与・販売/住宅改修/介護用品販売

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



〒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

