



地域ぐるみで健康づくり 第12回

佐川町のベンチマーク、知っていますか？

健康福祉センターかわせみの周辺を歩いていると歩道に右下の写真のようなマークをみたことがあるかもしれません。これはベンチマークと言って、ある起点からどのくらいの距離があるかを示したマークで、距離を測らなくても大体の距離がわかるものです。

荷稲地区にお住まいの徳弘初男さんは、町議会議員であった平成14年に年々増加する高血圧、糖尿病等の生活習慣病を予防し健康なまちづくりをしていきたいという思いから、ウォーキングコースの整備を町に提案されました。

そして、荷稲地区の新たな町道の整備をきっかけに3通りのウォーキングモデルコースを作成し、ベンチマークをそれぞれのコースの歩道に標示しました。この3コースは歩きやすく地元の方だけでなく、たくさんの方に歩いてもらいたいコースです。皆さんもぜひどれくらい歩いたか時々足元を見ながら歩いてみてください♪

≪3つのモデルウォーキングコース≫

- ①小富士山コース（健康福祉センターかわせみ～荷稲地区小富士山入り口まで2,200m）
- ②上郷コース（春日川左岸～健康福祉センターかわせみまで1,850m）
- ③青去コース（国道33号線青去地区入り口～町道荷稲終点まで1,700m）

※コースの始まりには看板を立てています

起点から2200mであることを示す



2人で愛の共同作業中



このベンチマークを2年に1度、塗り直す作業を徳弘ご夫妻で17年間続けてこられており、現在後継者を募集中とのこと。

☎ 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

美男・美女の会

場所：上伏尾公民館
日時：木曜日 13時半から

体操参加者から一言

いつも朗らかで、仲良しグループです。
いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操の間にお茶会をしています！
「美男・美女」ではなく、「美女・美女」のみんながいます♪

「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！



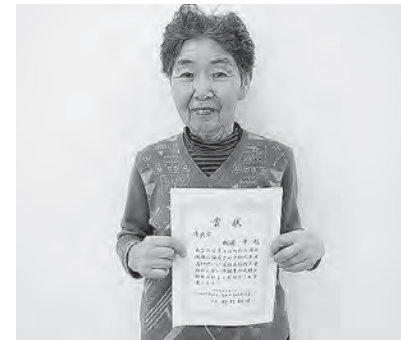
第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

今月のテーマ：お口の健康



～ 令和元年度高知県いい歯の表彰 受賞者の紹介 ～

高知県では、80歳以上で20本以上自分の健康な歯を維持している方や、親子揃って歯と口の健康づくりに積極的に取り組んだ方々を表彰しています。



「熟年の部」
★優良賞★
松岡 幸さん(83歳)



「熟年の部」
★歯科医師会長表彰★
市川 勉さん(84歳)

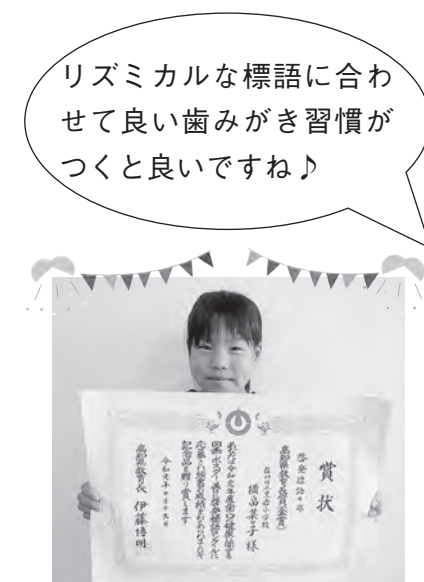


「親と子の部」
★優良賞★
藤田 友美さん(31歳)
藤田 悠司くん(4歳)

受賞された方々は毎食後の歯みがきはもちろんのこと、定期健診や食生活に気をつけたり、子どもさんには最後にきちんと仕上げ磨きをしたりして健康な歯と口を維持しているとのことでした！皆さん、素敵な歯、素敵な笑顔でした！おめでとうございます！

～ 令和元年度歯と口の標語コンクール 受賞者の紹介 ～

高知県では、学校や家庭で歯みがきを含め正しい生活習慣を身につけられるよう、歯の標語コンクールを実施しています。ご入賞された作品を紹介させていただきます！



横島 菜々子ちゃん

★金賞（教育長賞）★

黒岩小学校3年生
横島 菜々子ちゃん
「はぶらしで
しゃかしゃかがく
合奏だ」

★銅賞★

佐川中学校1年生
小原 海莉くん
「歯を磨き
心と生活
整えよう」

★団体賞★

RKC高知放送社長賞
佐川中学校様

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

教えて Dr.!!

副院長 川上 雅史 医師



3月になるとインフルエンザの流行はおさまってくると思いますが、まだ油断はできません。かぜ症候群もいろいろなウイルスが原因でおこります。また最近では新型コロナウイルス感染症も話題になっています。いずれも飛沫感染(咳やくしゃみでウイルスが飛ぶ)や接触感染(ウイルスが付着した手指で目、鼻、口をさわる)が主な感染経路となります。

このようなウイルス感染症の感染対策として手の清潔と咳エチケットが大切です。流水や石鹸での手洗い、手の消毒などをこころがけてください。また咳やくしゃみなどの症状があるときはマスクをしましょう。

糖尿病教室のお知らせ

3月の糖尿病教室は、新型肺炎の感染拡大の懸念から、お休みさせていただきます。

一緒に歩きませんか？

日時：4月9日(木)13時30分～14時30分
場所：高北病院病院とその周辺

ウォーキングには、心身ともに良い効果があります。日頃、歩く習慣のある方もない方も、当院の理学療法士に効果のある歩き方を習って、一緒に歩いてみませんか。定員は20名です。

13時30分に病院に集まり、準備体操をし

た後30分ほど実際に周囲を歩き、帰院後おやつ付き座談会を行います。(雨天の場合は室内で体操します。)事前申し込みが必要です。締め切り後も定員に達していなければ受付できますのでご連絡ください。参加者には、健康パスポートのヘルシーポイント(ブルーシール)を1枚差し上げます。

新型肺炎対応について

「風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上」または、「強いだるさや息苦しさ」がある人については、

「相談窓口センター」

電話 088-823-9300 9時～21時(毎日)

にご相談いただきますようお願いします。

受診が必要となった場合は、保健所が医療機関を紹介します。

帰国者・接触者の方へのお願い

最近海外から帰国した方(帰国者)またはそういった方と接触があった方(接触者)は、症状の有無にかかわらず、院内に入らず、まず、外からお電話にてご相談ください。なお、これは患者さんだけでなく全ての方が対象です。

「佐川町立高北国民健康保険病院」 電話 22-1166

災害時に一人で避難することに不安がある方へ

「佐川町避難行動要支援者名簿」の更新作業を行います

当町では平成27年度から、災害時に一人で避難することに不安のある方(※1避難行動要支援者)の名簿を作成し、毎年更新を行っています。また、対象者の方のうち、避難支援等関係者(※2)への情報提供に同意をいただいた方の名簿を避難支援等関係者に提供し、日頃の見守りや災害時に備えています。

今回、名簿の更新にあたり、新たに対象となった方に2月下旬に同意書を個別に送付しています。内容をご確認のうえ、提出期限までにご返送をお願いします。

また、以前に「同意しない」とご回答いただいている方にも、ご本人やご家族の状況に変化があった可能性を考慮し、隔年で同意書を送付して確認をさせていただいています。

※1 避難行動要支援者：名簿の対象となる方

- * 自宅で生活をしており下記①～⑥に該当する方
- ①身体障害者手帳の第1種、総合級1級～3級の交付を受けている方
- ②療育手帳の交付を受けている方
- ③精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方
- ④介護保険法による要介護1～5までの認定を受けている方
- ⑤難病患者の方
- ⑥その他町長が必要と認める方

※2 避難支援等関係者

- 佐川町民生児童委員
- 佐川町社会福祉協議会
- 佐川町消防団
- 自主防災組織
- 高吾北消防本部
- 佐川警察署

平成31年3月の佐川町地域防災計画の改定に伴い、「75歳以上のみの世帯の方」は名簿の対象者から外れたため、以前に「75歳以上のみの世帯の方」だけの要件で同意をいただき名簿にお名前等を登載されていた方は、現在関係者に提供している名簿には登載されていないことをご確認ください。

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

児童手当は「15日以内」の申請が必要です！

＜15日特例について＞

児童手当は、原則、申請した月の翌月分からの支給となります。ただし、誕生日や転入した日(異動日)が月末に近い場合、申請日が翌月になっても異動日の翌日から15日以内であれば、申請月分から支給します。

※申請月が遅れると、原則遅れた月分の手当を受けられなくなりますのでご注意ください！

1. 初めてお子さんが生まれたとき

⇒出生の翌日から15日以内に申請が必要です！

2. 第2子以降の出産等により養育するお子さんが増えたときなど手当が増額になるとき

⇒手当が増額する事由が発生した日の翌日から15日以内に申請が必要です！

3. 他の市町村に住所が変わったとき

⇒佐川町へ転入したときは(前市町村で届出した転出予定日の翌日から15日以内に)申請が必要です！

4. 公務員になったとき、公務員でなくなったとき

⇒公務員になったときは職場へ！退職したときは佐川町へ！

その事由が発生した翌日から15日以内に申請が必要です！

問 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

