

第2期佐川町健康増進計画・食育推進計画

注意

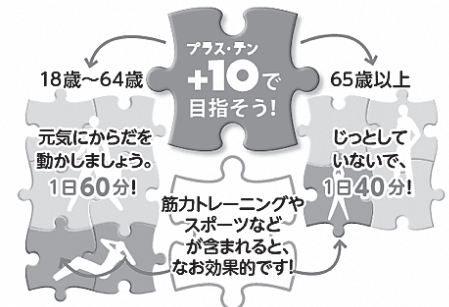


プラステン
今月のテーマ: **+10** で健康寿命を伸ばせ!

新型コロナウイルスの影響で
からだを動かす機会が減っています!

「今よりプラス10分からだを動かして、健康寿命を伸ばそう」という+10(プラステン)を厚生労働省では推進しています。

今より10分身体活動を増やすだけで、死亡、生活習慣病、がんのリスクを3～4%減らせることが分かっており、18～64歳までは1日60分、65歳以上は1日40分からだを動かすことで、生活習慣病やストレス解消、うつ予防に効果があると言われています。



引用: 厚生労働省 HP「スマート・ライフ・プロジェクト」
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/disease/exercise/>

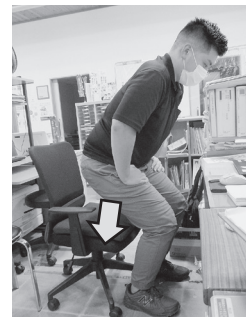
プラステン
+10 できることから始めよう!

スポーツをする時間や余裕はない…という方も、写真のように仕事や家事をしながらからだを動かす機会を取り入れてみませんか?

自分の日々の生活に取り入れられる運動はどのようなものなのかを考え、自分にできることから始めてみましょう。



仕事場でイスに座ったまま腹筋運動



仕事場でイスに座るときはスクワット



掃除機をかけながら大腿筋を鍛える

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716



防犯街路灯が寄贈されました!

10月14日(水)、四国電力株式会社高知支店須崎営業所長の戸田幹也さんが来庁され、防犯灯を寄贈してくださいました。

ま ち の
で き ご と



入口にオストメイトマークを表示しています。



かわせみにオストメイトトイレ設置

オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)の方が安心して外出していただけるように、健康福祉センターかわせみ身体障害者用トイレ内にオストメイトトイレを設置しました。外出時にどうぞご利用ください。

教えて Dr.!!

産婦人科部長 藤島 一典 医師



旅行や学校行事等のイベントで月経の重なりを避けたい時、ホルモン剤の内服投与で月経時期を移動させることができます。これには、次の月経を早く来させる方法と、遅くする方法があります。

①月経不都合時期が、予め1周期以上前にわかっているときは、不都合時期の前の周期に月経を早めるようにします。この方法によると、イベントの間薬を服用し続ける必要がなくなります。

②予定月経が直前に迫って、不都合時期ができ

た場合は、月経時期を遅らせることになります。このときは、予定月経の最低3日前(できれば5日前くらい)から不都合期間の間薬を服用し続けます。この方法は不確実な予定を基準にしているため、不正出血等が起こる場合があります。

月経の移動を希望されて受診されるほとんどの患者さんが、予め分かっているにもかかわらず、お勧めは①の方法です。計画的に“Go To Travel campaign”を楽しんでください。“With Corona”に気をつけて!

新人紹介

事務局職員 まさひら けいたろう
政平 恵太郎



10月から事務局職員として採用となりました、政平恵太郎と申します。主な業務は人事関係や給与関係に携わることになっております。前職も病院事務に携わっておりましたので、そこでの経験を生かして、より良い病院づくりに努めると同時に、私個人としても1日も早く仕事に慣れ、少しでも結果を残せるように頑張りたいと思っております。

初めての職場で不安や緊張はありますが、学生時代にサッカーで培った協調性やコミュニケーション力を生かして精一杯尽力したいと思っております。まだまだ未熟者ゆえご迷惑をおかけすることも多々あるとは思いますが、日々精進して参りますのでご指導ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください!

1. 基本的な感染対策

新型コロナウイルスに限らず、冬場はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行しやすい季節となります。一人ひとりの感染予防対策の徹底・ウイルスを持ち込まないことが大切になります。

- 人との距離を保つ
- 3密を避ける
- 流水と石けんで30秒手洗い
- 症状がなくてもマスクを着用
- 献杯、返杯、大皿は避ける

2. マスクの正しい使い方



鼻からアゴまでマスクでしっかり覆われていることが大切です!

マスクの表面は汚染されているものと考えて、触らないようにしましょう。



3. 正しく知って、冷静な行動を

感染した人やその家族、医療従事者への誹謗中傷が広がったり、県外ナンバーの車に乗っている人が嫌がらせを受けたりする事例が報道されています。不確かな情報に惑わされたり、必要以上に恐れったりすることなく、一人一人がお互いを思いやり、冷静に行動していただきますよう、お願いいたします。



【症状や受診に関する事のお問い合わせ】

高知県新型コロナウイルス健康相談センター 電話 088-823-9300 受付時間 9時～21時(毎日)

【この記事に関するお問い合わせ】

高知県中央西福祉保健所・健康障害課 電話 0889-22-1249(受付時間平日 8時30分～17時15分)



佐川町
食生活改善推進協議会
フレゼンツ



きれいな肌と身体づくりは
1日1人350gの野菜から

野菜の揚げびたし

< 材料 (4人分) >

- | | | | |
|--------------|------|-----------|--------|
| ・なす | 1個 | ・みりん | 80cc |
| ・かぼちゃ | 100g | ・しょうゆ | 1/4カップ |
| ・ししとう、さやいんげん | 各4本 | ・砂糖 | 大さじ1 |
| ・ピーマン | 1個 | ・出汁 | 1カップ |
| ・赤パプリカ | 1/2個 | ・揚げ油 | 適量 |
| ・生しいたけ | 1枚 | ・生姜のすりおろし | 1片分 |

(1人分) エネルギー 183kcal, たんぱく質 2.5g, 脂質 9.1g,
炭水化物 20.2g, 食物繊維 2.9g, 食塩相当量 2.2g

< 作り方 >

- ① なすは1cm幅の輪切りにし、かぼちゃは1cm幅のくし型切りにする。
ししとうは竹串で穴をあける。パプリカとピーマンは縦に4等分に切る。
さやいんげんは食べやすい長さに切り、生しいたけは石づきを切る。
- ② 鍋にみりんを入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、砂糖と出汁を加えてひと煮立ちしたら火からおろし、粗熱がとれたら生姜のすりおろしを加える。
- ③ 揚げ油を150℃に熱し、かぼちゃ、生しいたけ、さやいんげん、パプリカ、ピーマンの順に時間差を付けて揚げていく。最後に高めの温度でなすとししとうをさっと揚げて器に盛り付け、タレをかける。

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



令和3年度 保育園(所)入園手続きのお知らせ

令和3年4月から新たに保育園(所)へ入園を希望される方は、下記の期間に申し込みを受け付けます。入園希望者は、健康福祉課で手続きをしてください。

< 令和3年4月1日入園希望児のみ >

受付期間：
令和2年12月10日(木)～12月28日(月)
9時～17時15分 ※12時～13時は昼休み
場所：健康福祉センターかわせみ

< 4月から8月までの途中入園の場合 >

受付期間：
令和3年1月15日(金)～1月29日(金)
※上記以降は、随時申し込みを受け付けます。9月以降の途中入園は、4月から受け付けします。

※希望の保育園に必ず入園できるとは限りません。申込者多数の場合は、利用調整のうえ決定となります。

申込方法

入園申込書などは、**12月1日(火)**から健康福祉課で配布します。必要書類を添えて提出してください。書類が揃っていない場合は受け付けできません。ご注意ください。



< 注意事項 >

- ・令和2年1月1日に佐川町に住所がなかった方は、**令和2年度所得課税証明書**が必要です。事前にご準備ください。※申請書にマイナンバーを記載していただいた方は省略できます。
- ・郵送での受け付けはしていません。
- ・申請時には簡単な面接を行います。日頃子どもさんの様子が分かっている方が来庁してください。

保育園の見学について

新たに保育園(所)の入園を考えている保護者を対象に、11月16日(月)から12月11日(金)の期間、随時保育園の見学ができます。見学には事前に保育園へ申し込みが必要です。(保育園の行事がある場合は、見学できないことがあります。)

町内7園とも特色のある保育を実施しています。一度保育園を見学して、子どもさんに合った保育園を選んで、小学校入学までの大切な時間を親子が満足して過ごせる保育園生活を送りましょう。

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705 ※保育園の見学は、各保育園へお願いします。

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

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



なぜ体罰等はいけないの？
体罰等が繰り返されると、子どもの心身の成長・発達に様々な悪影響が生じる可能性があります。これは科学的にも明らかになっています。

なぜ体罰等はいけないの？

体罰等によらない子育てを！
広げよう！



児童福祉法等改正法が成立し、子どもへの体罰は法律で禁止されました。令和2年4月から施行されています。

しつけと体罰はどう違うの？

しつけとは、子どもの人格や才能等を伸ばし、自立した社会生活を送れるようにサポートしていくことです。そのためには、体罰ではなく、どうすればよいのかを言葉や見本を示すなど、本人が理解できる方法で伝える必要があります。

ご相談

佐川町役場 健康福祉課 地域サポート係 電話 22-7705
児童相談所虐待対応ダイヤル(通話無料) 189
※一部のIP電話からはつながりません。

虐待かもと思ったら！

詳しくは、「体罰等によらない子育てのために～みんなで育児を支える社会に～」
<https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/minnadekosodate.pdf>