

広報

第 457 号・2013 年 7 月

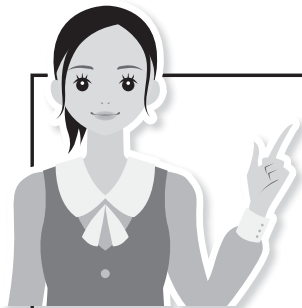


ときちよう



**ルールを守って
交通安全教室 !!**





防災マップの活用方法 をご紹介します。

本年4月に各家庭に配布いたしました、防災マップの活用方法の一例をご紹介します。
各家庭の防災メモなども、話し合いながら作成される
といいでしょう。

防災マップの活用方法 ーわが家の防災マップの作成ー

- ステップ1：マップを見て自宅の位置を確認。・目印を入れる。
ステップ2：自宅の近くの避難施設を確認。
ステップ3：自宅の周りの土砂災害情報を確認。
ステップ4：自宅から避難施設までの危険箇所を確認。
ステップ5：自主防災組織などを中心に避難方法について話し合い。
ステップ6：地域のグループや家族間で、自分たちの避難施設や避難経路を設定。
ステップ7：わが家の防災マップを作成。

わが家の防災メモの記載例

項目例	記載例	備考
① 緊急避難施設	〇〇集会所	
② 長期避難施設	〇〇コミュニティーセンター	家族の集合場所に設定
③ 避難時の緊急連絡先	長男宅：〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇 長女宅：〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇	
④ 避難後の連絡先	〇〇の勤務先：〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇 〇〇の学校：〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇	
⑤ 持ち出し品の置き場所	避難時携帯品：テレビの横 備蓄品：台所の西側戸棚	
⑥ 持ち出し品のリスト	1) 避難時携帯品 2) 自宅備蓄品 3) 生活必需品 4) 衛生用品 5) 医療用品	リスト化が望ましい

この他にも、職場や学校また施設で行う訓練等にもご活用ください。

町でも食料や水・毛布等必要量の備蓄を進めていますが、いざという時の為には、各家庭で避難時の携帯品や、非常用食料等の備蓄をお願いいたします。

自宅で備える備蓄品例

* 3日以上以上の備蓄

●飲料水

1人1日3リットル分の水は飲料水に必要であるといわれています。



●食料

- 乾パンやクラッカー、缶詰（保存期間が長く、火を通さなくても食べられるもの）
- レトルト食品 ・ナイフ、缶切り
- 粉ミルク・ほ乳びん（赤ちゃんがいる場合）



必ず起こる！

南海地震に

今から備えよう

CONTENTS



南海地震に今から備えよう	2
町内一斉清掃の報告／防災一日点検	4
十和田市表敬訪問／「石原トンネル」貫通式	5
特定健診について	6
土佐町健康づくり婦人会による健診 PR 活動／ 子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種勧奨の中止について	7

フィールド医学からの報告 8

後期高齢者医療保険料	9
国民年金保険料 免除等の申請について	10
特別児童扶養手当について	12
排水(下水道・浄化槽)に流さないで！／第22回 中四国文化の集い	13
食育だより	14



土佐町立図書館	16
第10回 土佐町読書推進作品展作品募集	17
ヨモークン通信／子育て支援センター「ポッポ広場」	18
みつば保育園／土佐町小学校	19
土佐町中学校／嶺北高校	20
土佐町剣道だより／教育相談開催のお知らせ	21
土佐町 J・V・C／梶ヶ森ロックフェスティバル	22
土佐町学校応援団／第33回 早明浦湖水祭シンポジウム	23

平成25年度 土佐町職員採用資格試験募集要綱	24
夏季の節電・省エネルギー対策について	25

森林所有者の皆様へ 26

洗濯機をご愛用の皆様へ	27
-------------	----

第4回 四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会 28

放送大学／ジョブカフェこうち／お盆の帰省に便利 南風臨時便	29
-------------------------------	----

有機のがっこう「土佐自然塾」 30

建退共制度／パートタイム労働法 Q & A／自衛官募集！	31
県民スポーツフェスティバル 2013	32
借金で苦しんでいませんか／「責任者講習」ご存知ですか？／ 法人土地・建物基本調査のお知らせ	33
俳句会・コスモス句会・短歌会／ 8月は「北方領土返還運動全国強調月間」です	34



町内一斉清掃の報告

6月16日(日)町内一斉清掃が例年通り行われました。

一斉清掃は平成元年より始まり、回を重ねるごとに地域でも定着し、「我が町を美しい町に」の気持ちを込めて実施されました。

清掃重点箇所として、ダム堰堤から上吉野川橋までの湖畔の道路周辺と、県道高知本山線の嶺北興産採石場から赤良木トンネルまでの間を集中的に清掃しました。当日は、町内企業や団体等から参加をいただき、ゴミの収集運搬には町内建設業者からトラックやダンプ等の提供を受け、総員約100名が参加して作業を行いました。また、今年も「特定非営利活動法人さめうらプロジェクト」会員約50名が県内外から参加していただき、ともに汗を流しました。

不法投棄されたゴミは、年々減少していますが、家電リサイクル法の対象となっているテレビ、冷蔵庫、洗濯機及びエアコンの他、清掃センターで処理できない古タイヤなども多くあり、依然として不法投棄は、後を絶たない現状です。自己中心的な不法投棄により、安易に捨てられたゴミが、他人や自然環境に与える影響ははかりしれません。ゴミは

決められた日に所定の場所に出すか、清掃センターまで持ち込んで処理しましょう。

「土佐町を美しく住みやすいまちに」住民みんなのこの気持ち地域が将来を作っていくのです。



高知本山線



早明浦ダム花壇



早明浦ダム周辺

防災一日点検

6月は国土交通省の呼びかけによる土砂災害防止月間となっています。この期間に合わせ、本年も6月3日、防災一日点検を実施しました。当日は西村町長をはじめ、役場、消防団、国土交通省、県土木、農林業各事務所、本山警察署より参加いただき、町内の災害危険箇所を巡り点検、視察しました。各現場では担当者より、現地の状況、復旧方法等について説明があり、参加者より多くの意見、要望が出されました。町内における危険箇所を確認し、大雨洪水等の有事の際には、尊い人命を災害から護る為の重要な一日となりました。

これから本格的な台風シーズンを迎えますが、いつ何時、命を脅かすような事態があるとも限りません。町としても、今回の点検箇所を念頭に入れた上で、関係各機関との連絡・連携を取り合い、災害による被害を最小限に抑えて行きたいと考えています。



十和田市表敬訪問



6月10日、澤田輝夫土佐町
交流事業推進委員会会長、金
岡前土佐町議会議長、西村土
佐町長及び事務局2名が十和
田市を表敬訪問し、小山田市
長や小川議会議長の歓迎を受
けました。

又、当日は大町桂月没後88
年の命日にあたり、墓参りも
行い、地元で組織された「大
町桂月を語る会」総会にも出
席させて頂きました。



国道439号「石原トンネル」貫通式

冬期に積雪、凍結で交通の
難所となる東石原と西石原の
境にある峠の解消に向けてのト
ンネル工事が高知県によって平成
23年10月から進められていましたが、“石原
トンネル”（L=736.0 m）として貫通し、平
成25年7月5日（金）に同トンネル内で「貫通
式」が開催されました。

当日は西村町長をはじめ、国、
県、町、地元の方々など多くの関
係者が出席し、貫通発破に始まり、
通り初め、くす玉開披、来賓祝辞、
鏡開きなどが執り行われ貫通を祝
いました。

西石原・東石原施工区間（トンネ
ル部分を含む）1.1 kmの供用開始
は、平成27年度中を予定していま
すが一日でも早く完成し誰もが安
全で安心して通行できるよう願っ
ています。



国保被保険者の皆さまへ 特定健診について



6月～7月のセット健診で40歳～74歳の国保被保険者の方を対象とした特定健診を実施しました。まだ、特定健診を受診されていない方は、10月13日(日)に実施する未受診者健診や医療機関での個別健診を活用しましょう。

6月～7月のセット健診で特定健診を受診された皆様には、8月9日～8月10日に開催される結果報告会にて、健診結果をお返しいたしますので、健康づくりに取り組みましょう。

高知県の平均寿命は全国でも上位ですが、40歳～50歳代の死亡率は全国平均よりも高く、その死因の上位は「がん」「心疾患」「脳血管疾患」の「3大生活習慣病」です。この生活習慣病の予防や重症化を防ぐために、ぜひ特定健診を受診しましょう。

高知県の生活習慣病の素因

- **運動不足** (1日の歩数)
男性6698歩 (全国7486歩)
女性5950歩 (全国6631歩)
- **アルコール摂取量が多い**
酒類消費量全国2位
- **健診受診率が低い**
国保特定健診受診率 全国第41位
- **これまでに健診を受けなかった主な理由**
医師にかかっている
自覚症状がない
時間の都合が合わない

生活習慣の改善や早期発見・
早期治療のための
健診の受診が不十分と考えられる。

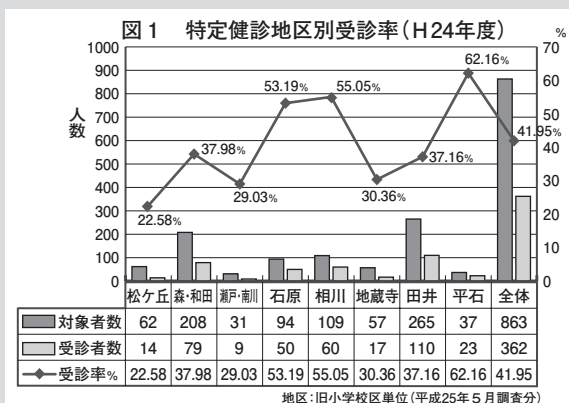
40歳から年に一度は健康チェック!!

特定健康診査とは、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健康診査です。生活習慣病のもとである肥満・高血糖・高血圧を早期に発見し、生活習慣を改善していくことが目的です。

【必須検査項目】

- ①問診 ②身体測定 ③血圧測定 ④肝機能検査 ⑤血中脂質検査
⑥血糖検査 ⑦尿検査 ⑧視診・聴診・触診

図1は平成24年度の特定健診の受診率の状況を、旧校区(表1参照)ごとに表したものです。平成24年度の特定健診の受診率は41.95%(H25年5月調査分)となっています。特に受診率が高かったのは、平石地区の62.16%、相川地区の55.05% 石原地区の53.19%となっています。特定健診は受診者が少ないと保険料(料)が上がる可能性があります、そもそも病気になってしまうと家計の負担となり、医療費の増加にもつながります。地域のみなさんで声をかけあい、健診を受診し、健康づくりに取り組んでいきましょう。



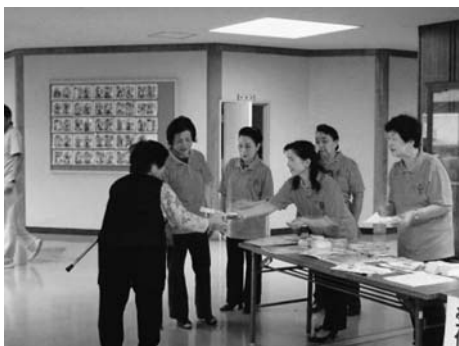
旧小学校区	構成部落
石原小学校区	有間、峯石原、西石原、東石原、
地藏寺小学校区	上地藏寺、中地藏寺、下地藏寺、下谷
平石小学校区	平石、栗木、能地
相川小学校区	立割、相川、高須、白石
森・和田小学校区	五区、駒野、中央、上ノ土居、中村、大谷、南境、東境、南泉、宮古野、北境、東和田、中和田、西和田
松ヶ丘小学校区	溜井、伊勢川、上野上、
田井小学校区	上野、田井、三島、樺、中島、大淵、古味、井尻、柚ノ木、下川、上津川
瀬戸・南川小学校区	下瀬戸、黒丸、南川

土佐町健康づくり婦人会による健診PR活動

土佐町健康づくり婦人会では、健康で活力ある地域づくりをめざし、「健康づくりは幸せづくり」をモットーに健康づくりを勧めています。その活動の一環として、6月14日に町内2箇所の量販店にご協力をいただき、店頭での特定健診・がん検診の受診促進のためPR活動を行いました。また、6月15

日に、環境改善センターで開催された人権講演会に、来場された方に対して、健診を受けることの大切さを訴えながら、受診促進のPR活動を行いました。両日とも、土佐町健康づくり婦人会のオレンジ色のオリジナルポロシャツを着用し、活動のPRも行いました。みなさんもまずは健診を受けて、ご自身の健康をチェックしてみましよう。

た。両日とも、土佐町健康づくり婦人会のオレンジ色のオリジナルポロシャツを着用し、活動のPRも行いました。みなさんもまずは健診を受けて、ご自身の健康をチェックしてみましよう。



子宮頸がん予防ワクチンの積極的な接種勧奨の中止について



子宮頸がん予防ワクチンについて、平成25年6月14日、厚生労働省で開催された厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会副反応検討部会において審議が行われました。この結果、ワクチンとの因果関係が否定できない持続的な疼痛が接種後に特異的にみられたことから、適切な情報提供ができるまでの間、積極的な接種の勧奨を控えるよう厚生労働省から勧告がありました。

このことにより、本町においても対象者及びその保護者への積極的な勧奨を差し控えることになりました。

ただし、定期接種を中止するものではありませんので、対象者の方（小学校6年生から高校1年生の女性の方）で接種を希望される方はこれまでどおり定期接種として接種できます。ワクチン接種をされる場合は有効性及び安全性等について、十分理解していただいた上で接種するようにお願いします。

お問い合わせ先 役場健康福祉課 健康係

TEL 82-0442



フィールド医学からの報告



今回はフィールド医学健診にも協力いただいた
 広崎真弓さんからここところからの関係について
 ご報告いただきます。

「からだも喜ぶ いい気分?!

関西大学人間健康学部
 (京都大学 博士課程修了)

広崎 真弓

●からだとは表裏一体?!

日本には「笑う門には福来る」ということわざがあります。笑っているといいことがあるみたいですが、普通は逆、つまり、何かいいことがあるから笑うのでは?と思われたことはありませんか?ところが、日本だけでなく、キリスト教の聖書の中にも次のような言葉が出てきます。「心のたのしみは良き薬なり、たましいのうれいは骨を枯らす」(Proverbs 17:22)

確かにそういわれてみれば、楽しかったり気分が良かったりする

と体も元気になる気がしますし、落ち込んでいたり心配事が続いたりすると、体調も優れなくなるような気がします。

このような心の状態と体との関係は、近年医学の分野でも研究されるようになってきました。ただ、これまで分かったことは、落ち込んだり不安だったという「ネガティブな気分の影響」がほとんどで、幸せな気分や満足感など、ポジティブな気分の影響についてはあまり調べられていませんでした。ところが最近、ネガティブな気分の有無よりも、ポジティブな気分の有無がとても大事なのではないかと注目されつつあります。

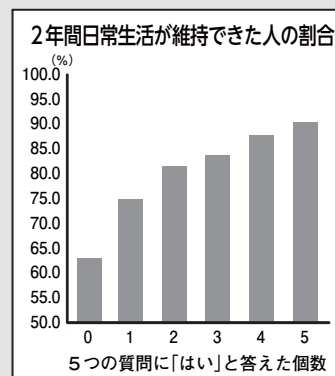
●土佐町健康長寿問診票でわかったこと

土佐町では毎年フィールド医学

で65歳以上の方に健康長寿問診票の記入をお願いしています。その中で、気分と体の関係について調べています。普段の気分に関する質問項目の中には、ネガティブな気分についてとポジティブな気分についての質問とが混じっています。その中でも、ポジティブな気分注目してみました。次の5項目です。①「毎日の生活に満足していますか?」②「機嫌よく過ごすごとが多いですか?」③「自分は幸福だと思えますか?」④「いま生きていくことが素晴らしいと思いますか?」⑤「自分が活力にあふれていると思えますか?」これらの質問に対して、「はい」と答える人と「いいえ」と答える人とで、その後の健康状態に差が出てくるのかどうかをみました。

まず、日常生活で全く手助けを必要としない人を対象に、2年間の変化を調べたところ、ポジティブな気分についての質問に「はい」と答える数が多い人ほど、日常生活で手助けを必要としない、つまり自立が維持されやすいということがわかりました。(図1) またこの効果は、多少ネガティブな気分があつたとしても変わらな

図1 ポジティブな気分の数と日常生活機能の変化



●気分はあなた次第?!

やはりいい気分で過ごすことは体にも良さそうです。しかも、ネガティブな気分があつたとしても、というのが心強いところではないでしょうか。普段の生活の中では嫌なこともありますし、落ち込むこともありますよね。それらをすべて無くしてしまうというのは難しいことです。嫌なことや落ち込むこと、いらいらすることがあつたとしても、それはそれとして、その中で少しでもいい方に考えたり、気分転換を図ることが大切です。周りの環境や現実を変えることはなかなか難しいけれど、自分の感じ方や考え方は変えることができるかもしれません。一升瓶の中にお酒がもう半分しか残っていないと嘆くよりも、まだ半分残っているから飲めると楽しみにする方がきつといいですよ。