

40歳から74歳までの国民健康保険加入者の方へ 特定健診を受け忘れていませんか？



平成 24年度の地域における集団での特定健診は終了いたしました。平成 25年 3月 31日までの期間中、特定健診実施医療機関で特定健診が受診できます（個別健診）。特定健診の受診券（水色）が発行されており、まだ受診されていない方は、ぜひ、期間中に受診いただきますようお願いいたします。

特定健診は、今の自分の健康状態を知り発症するまで自覚症状のない生活習慣病の芽をつみとることができる一年に一度のチャンスです。受け忘れがないようにしましょう。

持参していただくもの

- ◎ 特定健診受診券（年度当初に対象の方に郵送でお送りしています）
- ◎ 国保被保険者証

◆ 健診料は平成24年度から**無料**となりましたので、医療機関等で受診される場合も特定健診の項目分は無料となります。

◆ 人間ドックの受診と同時に、特定健診も受診することができます。人間ドック・特定健診同時実施機関で受診されている方は、どうぞご利用ください。

◆ 特定健診の受診券を紛失された方は、再発行ができます。また、本年度に特定健診を受診したか不明な場合は、受診歴を確認することができます。

◆ 特定健診実施医療機関および人間ドック、特定健診同時実施機関について、またその他ご不明な点につきましては、

土佐町役場住民課・国保係 TEL82-1110または、
健康福祉課・健康係 TEL82-0442 まで、お問い合わせください。



<見本>平成 24年度特定健康診査受診券（水色）

フィールド医学からの報告

今回はフィールド医学に関わっていただいている
東京女子医科大学の佐藤恭子先生よりご報告させていただきます。

早起きは
三文の得？

リズムに乗って、すこやかに

東京女子医科大学
東医療センター 医師
佐藤恭子



ご長寿健診結果報告会での診察の様子

新しい年を迎え、皆様お元気で過ごされていることと思います。今年もよい一年でありますよう、土佐町フィールド医学スタッフ一同お祈り申し上げます。

さて、最近では皆さんの健康意識も高まってきていて、食事や運動など生活習慣に気を付けている方も多いことでしょう。でももう一つ、私たちの健康を考える上で大切な要素があります。それは「タイミング」です。

私達の住む地上では、「昼」と「夜」というまったく違った二つの環境が交互に出現して、ほぼ 24 時間のリズムを保っています。その結果、ヒトをはじめとした地球中のほぼすべての生物の遺伝子には、24 時間単位の時を刻む能力が備わっており（体内時計）、この時計を用いて、生物は環境の変化を予測して対応していると考えられています。

また、最近の研究では、体内時計の乱れが睡眠障害をはじめ、うつ病などの精神疾患、高血圧、心筋梗塞、糖尿病、がん等様々な疾患と関連していることが分かってきました。

また、24 時間の行動リズムには個人差があって、午前中に活発ないわゆる「朝型」の人もいれば、夜になると調子が出る「夜型」の人もいます。朝型は高齢者に多い傾向があり、大学生や二十代の若者に夜型が多いと言われています。

土佐町でのご長寿健診でも 75 歳から 80 歳の方を対象に、朝型・夜型を判定する聞き取りアンケート調査を行いました。それによると、回答して頂いた方の 85%が朝型であり、やはり年齢と共に朝型にシフトするようです。ただし、今のところ朝型が夜型に比べてよりよい健康習慣かどうかということはまだ分かっていません。

いずれにせよ、太陽と共に起き出して活動し、日没と共に休むという一日のリズムは私たちの中に深く根付いており、出来るだけそれに沿った生活を送る方が望ましいとは言えるでしょう。

一日の生活で、「何を」だけでなく、「いつ」行うのが最も効果的かということを少し意識してみてもいいかもしれません。

プールでの健康づくりに参加しませんか？

●平成25年度参加者募集について

大豊町総合ふれあいセンター（温水プール）での健康づくり活動を健康づくり婦人会が中心となり実施しています。プールでは、施設のインストラクターによる指導もあるため、楽しい雰囲気の中で安全に健康づくりができます。

●平成25年度の参加にあたって

■実施予定

平成25年4月から平成25年9月までの毎月第1・第3月曜日の午後

■対象者

町内在住の40歳以上の方（年度で40歳になる方も可）
原則として半年間続けて参加していただける方とし、半年間の参加申込みとさせていただきます。

■参加費

- ①プール利用料:1回800円
- ②スポーツ障害保険料:年間1850円（原則全員加入）

■申込先

健康福祉課健康係健康づくり婦人会事務局（TEL82-0442）

■申込期限

平成25年3月4日（期限厳守）

※申込み多数の場合は健康づくり婦人会で人選させていただきます。

参加者の声

往復のバスの中はとてにぎやかです。プールに参加した日は多くの人とお話していると思います。それだけでも健康に良いと思います。

肩こり腰痛がとて楽になりました。

リラックスでき身体が軽くなる。

プールの中で歩いたり運動したことにより少しは膝痛が良くなったように思います。体重も減りました。

みなさんぜひ参加してみませんか！

消費者の皆様へ「お米トレーサビリティ法」をご存知ですか？

平成23年7月から、お米やお米の加工品に関わる事業者の方は、お米やお米の加工品で、食品品として何か問題が発生した場合などに流通ルートをややかに特定するため、米穀等の取引等に記録を作成・保存すること、産地情報を取引先や消費者に伝達することが義務付けられました。

この法律により、消費者（お客様）の皆様へは、外食店やお弁当店などの事業者の方から「当店では〇〇県産のお米を使用しています。」など、お米の産地情報（国内産や外国産の別、又は県名や地域名など）をメニューや張り紙等により、情報提供していただくこととなりました。

お米のトレーサビリティ法は、消費者利益の保護となる制度です。消費者の皆様におかれましては、ご理解をいただきますようよろしくお願い致します。

【お問い合わせ先】

中国四国農政局 高知地域センター 消費・安全グループ
担当：流通監視チーム
住所：高知市本町4丁目3-41
電話：088-875-2153 FAX：088-872-7547

放送大学キャリアアップ応援プロジェクト 看護フォーラム in 高知

参加無料



プログラム

第Ⅰ部 基調講演 「看護職の役割と人材育成」 講師：坂本すが氏（公益社団法人日本看護協会会長）

第Ⅱ部 シンポジウム 「高知県看護職の現在と未来を語ろう」

【開催日時】 平成25年3月16日（土）13:30～16:30

【フォーラム会場】 高知市文化プラザかるぼーと・大ホール

【申込方法】 電話088-843-4864 申込み締切り 平成25年2月28日（木）※定員に達していない限り受け付けます

主催：放送大学高知学習センター・高知県・公益社団法人高知県看護協会

法務省専門職員（人間科学）採用試験について

●試験日：第1次試験 平成25年6月9日（日） 第2次試験（第1次試験合格者）平成25年7月16日（火）～7月18日（木）

●受付期間：4月1日（月）～4月11日（木）

●試験の区分：矯正心理専門職、法務教官、法務教官（社会人）、保護観察官

●詳細及び受験申込等の照会先・・・高松矯正管区職員課

〒760-0033 高松市丸の内1-1 高松法務合同庁舎内 ☎087-822-4469 又は 高知少年鑑別所庶務課 〒780-0065 高知市塩田町19-13 ☎088-872-9283

食育だより

ヘルスマイトの活動紹介

★11月～12月の活動★

食育イベント

土佐町産業文化祭の会場で食育活動を行いました。
日頃の食事を料理サンプルで再現し、食育SATシステムを使って栄養バランスを測定しました。
「思っていたより高カロリーだった」「野菜の量が少ない」という声が聞かれました。

小学生や中学生の参加もあり、朝食はパンだけという子ども、食事バランスの判定結果を見て、他にも食べなくてはいけないと気付いたようで、何をどのぐらい食べたらバランスの良い食事になるのか、何度も料理サンプルを選び直していました。



推進教室および研修会



年間約4回の推進教室と研修会を行い、地域での食育活動に活用しています。

12月は糖尿病予防をテーマに行い、糖尿病の怖さと予防の大切さを学習しました。

また、大塚製薬の健康管理士さんを講師にお招きして、大豆について話を聞き、優れた食品であっても、調理に手間のかかる豆類は家庭では敬遠されてしまうことや、手軽に食べるための工夫がもっと必要であることを改めて考えさせられました。

糖尿病予防教室

高血圧症と糖尿病は、最も病院にかかっている方が多い生活習慣病です。

受療数の多い順に都道府県別に並べてみると、四国4県は25位以内に入っています。受療数の多い都道府県食改では、生活習慣病予防のための活動を強化しています。

土佐町では糖尿病予防教室を行い、31名の参加があり、調理実習と講義を受けていただきました。

最後には、健康系の保健師さんから土佐町の現状についてお話を聞くことができ、糖尿病への理解が深まったのではないかと思います。



生活習慣病 ワースト25

高血圧

1. 徳島県
2. 長崎県
3. 山形県
11. 香川県
14. 高知県
16. 愛媛県

糖尿病

1. 香川県
2. 徳島県
3. 長崎県
10. 愛媛県
22. 高知県

「糖尿病について」

栄養
ミニ講座



糖尿病は高血糖が続くと発症しやすくなります。
なかなか気づきにくい病気です、ひどくなると血管がもろくなり、血管のあるところ、つまり、全身のいたるところで合併症が起こりやすくなります。

糖尿病にならないために、また、発症した場合は重症化させないために、適切な「運動」「栄養」「休養」が必要になります。

★★★ 小・中学生への食育は学校応援団として行っています ★★★



小学5,6年生バランス弁当作り

これまで家庭科で学習してきたことを生かして、お弁当作りをしました。

「3・1・2お弁当箱法」のルールに従い、自分に合った容量のお弁当箱に、主食3：主菜1：副菜2の割合で、色のバランスを考えて詰めてもらいました。5年生も6年生も、大変上手に作っていました。

お家の人にも作ってあげて、ふたを開けたときには「わあ、おいしそう!」、一口食べて「わあ、おいしい!」と言ってもらえるといいですね。

〈6年生〉 651kcal

- ・ごはん
- ・ゆでウインナー
- ・ひじきの洋風煮
- ・ポテトサラダ
- ・甘辛れんこん
- ・みかん



〈5年生〉 501kcal

- ・ごはん
- ・簡単だし巻きたまご
- ・じゃこと白菜の煮浸し
- ・ブロッコリーの昆布和え
- ・さつまいもの甘煮
- ・りんご

伝えたいこの1品



かぶのナムル

今回は、糖尿病予防教室で実習した献立の中から、おすすめの1品をご紹介します。

ごま油、いりゴマ、赤唐辛子、しょうがの香ばしさや辛味が、素材の旨味を引き立てています。

〈材料〉(2人分) 30kcal, ① 1.0g, ② 1.6g, ③ 0.5g

- | | |
|-----------|--------|
| かぶ | 100g |
| かぶ葉 | 30g |
| にんじん | 10g |
| 塩 | ひとつまみ |
| 白ごま | 小さじ2/3 |
| しょうゆ | 小さじ1/3 |
| a ごま油 | 小さじ1/3 |
| 赤唐辛子(輪切り) | 少々 |
| しょうがみじん切り | 少々 |

〈作り方〉

- ①かぶとにんじんはいちょう切りにし、さつとゆでて塩をふります。
- ②かぶの葉はゆでて2cm長さに切ります。
- ③a を混ぜ合わせ、①、②と和えます。



かぶの代わりに大根や白菜を使っても良いです。

食生活改善推進員、愛称は

ヘルスマイト!

地域において親しみを感じ気軽に呼びかけてもらえる存在となり、私達、食生活改善推進員の活動の励みとするため、全国の会員の仲間で決めたものです。「ヘルスマイト」は健康を守る友達の輪を表しています。

土佐町食改事務局

〒781-3492

土佐町土居206

土佐町役場 健康福祉課 健康係

電話(0887)82-0442

FAX(0887)70-1312

「毛糸で作る
髪がざりー」

「できたあー」
1月の子育て講座は「毛糸で作る髪がざりー」です。女の子を育てているお母さんにとっては嬉しい内容です。

講師の話聞きながら「どんなにしようかな・・・」「色は？」と構想も膨らんでいきます。ついつい顔もにこやかになるんです。もの作りはホントに楽しいですね。お母さんの様子に子



どもたちも興味シンシンです。お母さんたちの笑い声に子どもたちも遊びどころではありません。気になるんです・・・お母さんたちのやっていることが、で、どんなものを作っているのか背伸びして、机を覗き込んでいます。

ポッポ広場では子育て中のお母さんたちに、「ホッ」とする場所を提供するとともに、学びの場も提供しています。

コモ〜くん通信



絵本の取り組み

1月16日
みっば保育園

今年は、2月3日の節分の行事に向かって、鬼の出でくる絵本の読み聞かせに取り組みことにしました。

1月21日〜2月1日までの期間。職員室のスペースにオニオニコーナーをつくりそこで読み聞かせをします。「ももたろう」など悪さをする鬼もいれば、「おにの子こづな」や「鬼の首引き」などとんちを聞かせて鬼を退治する話や、「じごくのラーメン」や「えんまとおっかさん」など楽しい鬼の話、「泣いたあかおに」や「島ひきおに」のように人間と友達になりたかった鬼の話などいろいろです。30冊ほどの絵本を読み聞かせしたいと思っています。

子ども達の心の中に、あったか〜い気持ちがつよつよな取り組みになりました。1月31日には、年長児と一緒に地域に出て豆くぼりをしてきます。

これからも一つ一つの行事を大切にしたり取り組みを、絵本を通して子どもたちに伝えられればと思っています。



みつば保育園

みつば保育園保護者会受賞

みつば保育園保護者会は保護者同士のつながりを深め、園児が健やかに育つために、一日保育者体験事業、子育て研修会、人形劇鑑賞、読書環境整備などさまざまな活動を行っています。その幅広い活動が認められ、高知県教育振興基本計画重点プラン『心を耕す教育の総合的な推進奨励賞』を11月16日に受賞しました。受賞おめでとうございます。子ども達の為にいろいろと取り組んでくださりありがとうございます。これからもよろしくお願います。

人形劇を見たよ!!

みつば保育園に、人形劇団「クララテ」が、「ポリチーノのけっこんしき」と「かさじぞう」をもってやってきました。小学校の1年生も参加して一緒に見ました。

「ポリチーノのけっこんしき」では、結婚式に招待された木彫りのおんどりやめんどり達が、オオカミに会い、「オオカミでできたねえ」とハラハラドキドキ。おんどりとオオカミのやりとりですっこける場面では子ども達の笑いありとなごやかな雰囲気で見ることができました。「かさじぞう」では、真剣なまなざしで見っていました。

「おもしろかったねえー」「また見たいねえー」と楽しい時間を過ごしました。



土佐町小学校

マラソン大会

杉本 倭都

今日、十二月七日はマラソン大会がありました。最初中学生がスタートした時、すごく速かったので、私は（最初にあんなにとばすと体力が持たないのですごいな。）と思いました。私は無理だと思いました。

そして、わたしたち小学校の高学年がスタートしました。いろんな人に応援してもらって、二十一分でゴールしました。

家に帰ると、

「あんなに速く帰ってこれんで、すごいねえ。」といってくれたので、とてもうれしかったです。



土佐町中学校

「インターナショナルデイズ」を開催しました

昨年の12月17日に大豊町・本山町・大川村・いの町の外国人指導助手と国際交流員の7名（アメリカ2名・オーストラリア2名・イギリス・ニュージールランド・カナダ各1名）が、来校して英語の学習をしました。この行事は、

- ①積極的にコミュニケーションを図ろうとする態度を育てる。
 - ②様々な活動を体験することによって、異文化への興味を持たせる。
 - ③自然な場面で楽しく英語を使うことができる機会を与える。
- ことを目的として実施しています。生徒たちは、外国の方との寸劇やゲームなどの体験学習を通して充実した一日を過ごしました。

生徒の感想より、

インターナショナルデイズは、同学年だけでなく、他学年とも英語を通して一つのものを完成させることができ、とてもやりがいがあります。また、英語を楽しみながら積極的に話したり、下級生にも説明するので、いつもの2倍の勉強になります。私は、これから自信をもって積極的に英語を使っていきたいと思いました。



嶺北高等学校

RYNの取り組み

① RYN（嶺北ユースネイバース）が、12月22日、23日（土日）に「大阪・とさ千里」で嶺北地域の特産品を使った新商品の試食・アンケート調査を行いました。大阪での評判もよく、2月中には新商品のレシピが地元企業に提案される予定です。



② 「安全・安心まちづくり」の啓発看板が助藤に設置されました。嶺北フリューゲルスと嶺北地区暴力排除推進協議会が協力して、高知県建設業協会嶺北支部と嶺北建設業協同組合に共催をいただき完成しました。



土佐町剣道だより

■全日本剣道連盟

少年剣道教育奨励賞

土佐町少年剣道が全日本剣道連盟より少年剣道教育奨励賞として団体表彰を受けました。この賞は長年地道に地域で活動している少年剣道教室に贈られるもので、これまでの土佐町少年剣道が行ってきた少年少女の健全育成、ボランティア活動や地域貢献活動が評価されたものです。



全日本剣道連盟少年剣道教育奨励賞表彰をうける土佐町少年剣道 高石清賢代表と和田晃介主将

■全日本剣道道場連盟

高知県最優秀賞

本年度全日本剣道道場連盟剣道実践発表高知県予選において、土佐町少年剣道の平石智哉君(本山小6年)が小学生最優秀、千頭里咲さん(土佐町中学校3年)が中学生最優秀となりました。二人は四国大会に進み、四国最優秀となると全国大会に出場します。千頭さんは小学6年生のとき全国大会で発表し、敢闘賞を受賞しています。他の受賞者は

・小学生の部

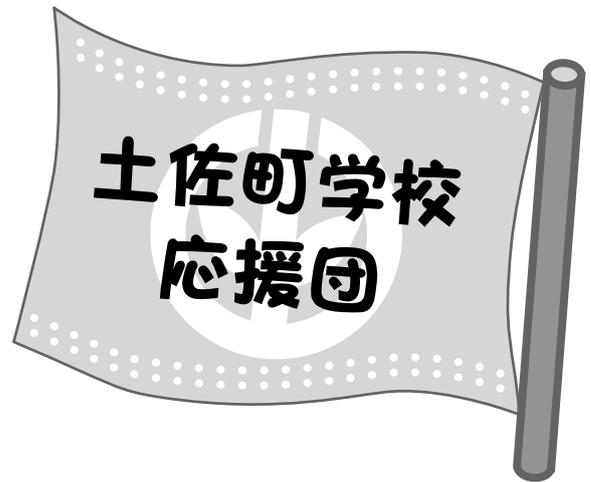
敢闘賞 和田晃介(土佐町小学校6年生)

〃 森有芽香()

・中学生の部

優秀 井手あかり(土佐町中学校3年生)

優良 光富 鈴()



12月23日に、放課後子ども教室クリスマス会を開催しました。今年は、二人もサンタさんが来てくれて、子どもたちは大喜びです。学校応援団員による絵本の読み聞かせや、体操の先生と一緒にジャンケンゲームやボール運動をして、元氣一杯遊びました。最後に、サンタさんから参加者一人一人にクリスマスプレゼントが手渡され、子どもたちは嬉しそうにもらっていました。当日は子どもとその保護者45名の参加があり、みなで楽しいひと時を過ごしました。



土佐町学校応援団では、子どもたちと一緒に活動して下さる方を募集しています。私たちは『できる時に、できる人が、できる事を(ムリせず)』をモットーに活動しています。興味のある方はぜひ下記までご連絡ください。皆様のご登録をお待ちしています。

お問い合わせ

土佐町教育委員会事務局 (電話 82-0483)
土佐町学校応援団事務局 (電話 82-0610)

第39回土佐町駅伝大会開催

第39回土佐町駅伝大会が、去る1

月20日(日)に開催されました。

今年の大会へは、小学生の部6チーム、中学生の部7チーム、一般の部14チームの計27チームの参加があり天候にも恵まれ盛大に開催することができました。特に一般の部においては昨年の8チームから6チーム増え、競技中はもちろんのこと大会終了後にも交流を図ったチーム同士も見受けられるなど大変有意義な一日となりました。

参加された皆さん、沿道で応援いただいた皆様、運営に協力いただいた皆さん本当にありがとうございます。次回は40回の節目を迎える大会となりますので皆様のご参加、ご協力を引き続きよろしくお願ひします。結果は次のとおりです。



■総合順位(上位3チームのみ)

小学生男子

- ①嶺北ジュニアA 44分13秒
- ②嶺北ジュニアB 45分39秒
- ③土佐町少年剣道男子 49分18秒



嶺北ジュニアA

小学生女子

- ①土佐町少年剣道 女子 53分26秒
(参加1チーム)



土佐町少年剣道 女子

中学生男子

- ①猪突猛進～HGK48～ 57分54秒
- ②Yb～俺たちの情熱～ 1時間02分39秒
- ③土佐町中野球部 1時間03分15秒



猪突猛進～HGK48～

中学生女子

- ①チームY 42分49秒
- ②ちーむN 45分44秒
- ③べっぴん椿 45分54秒



チームY

一般男子

- ①平成お山のあんぽんたん 1時間00分27秒
- ②嶺北高校剣道部 1時間00分35秒
- ③本山運送駅伝部 1時間02分40秒



平成お山のあんぽんたん

一般女子

- ①もうすぐ一年生ママ 54分48秒
(参加1チーム)



もうすぐ一年生ママ