

伝えたい この1品



今回は、小中学校で行った食育活動で好評だったものを紹介します。

れんこんのゆかり和え

れんこんの旬は晩秋から冬にかけてですが、7月下旬ごろから新れんこんとして出回ります。疲労回復や粘膜を丈夫にするとされているビタミンC、貧血予防や肝臓のはたらきを助けるビタミンB₁₂、便秘予防に効果的な食物せんいなどを豊富に含んでいます。

材料（2人分）

れんこん……………40グラム
ゆかりふりかけ……………少々

れんこんの甘味を
生かすために、
ゆかりを入れすぎない
ようにしましょう!!

1ポイント
アドバイス

作り方

- ①なべに水を入れ、沸かしておきます。（水の量はれんこんをゆでられるぐらい）
- ②れんこんはよく洗い、皮ごとうすく輪切り、または半月かいちょう切りにします。（皮はむいてもかまいません。）
- ③沸いた湯の中に②のれんこんを入れ、さっとゆでます。色が変わり透き通ったらザルにあげます。
れんこんのシャキシャキした歯ごたえを残すために、ゆですぎないようにしましょう。
- ④ボールに水気を切ったれんこんを入れ、ゆかりふりかけを少量加え、混ぜてできあがりです。

※れんこん以外の野菜でもできます。（キャベツやきゅうり、大根、かぶなど）
お弁当にも使えます。ぜひ、作ってみてください。

今年はオリンピック開催年、オリンピックと言えば、金銀銅のメダルを思い浮かべると思いますが、果物にも金銀銅があるのを知っていますか？

朝食べる果物は金、昼は銀、夜は銅といわれ、体に良い効果のある順番といわれています。旬の果物を朝食に加えましょう。しかし、食事の主役である主食、主菜、副菜の邪魔にならないよう、食後に少量程度にし、お腹いっぱい食べないように気をつけましょう。

食生活改善推進員、愛称は

ヘルスメイト!

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、全国の会員の仲間を決めたものです。「ヘルスメイト」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

国保の被保険者を対象とした

特定健診を実施しました



7月2日～13日の7日間および8月26日に町内各会場において、40歳～74歳の国保の被保険者を対象とした特定健診を実施し、375名の方が受診されました。全体の受診率は38.08%となっています。各年代別の受診率は図のようになっています。特に40歳～60歳前半の受診率が低い状態となっています。

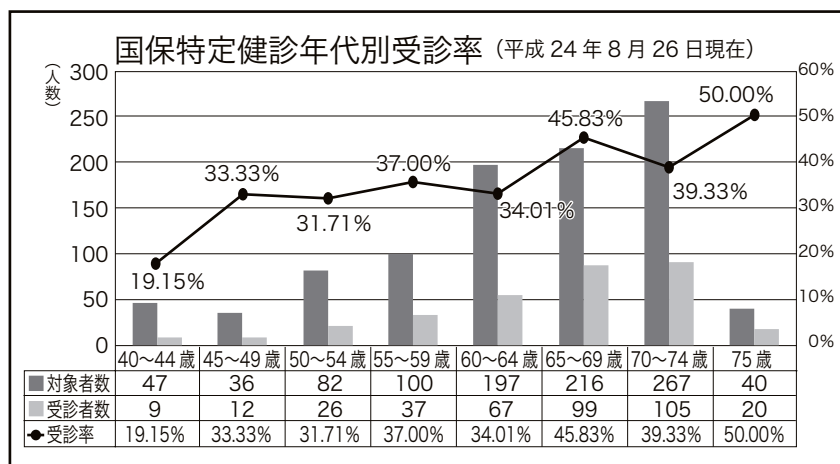
特定健診はメタボリックシンドロームを中心とした、生活習慣病を予防改善するための健診です。日本人の約三割はメタボリックシンドロームなどの生活習慣病（がんを除く）で死亡します。生活習慣病は生活習慣により、よくも悪くもなる病気です。しかし、放っておくと症状のないまま重症化し、いきなり心臓病や脳卒中の発作が起こったり、重度の糖尿病合併症により、不自由な生活を余儀なくされたりします。

まだ、特定健診を受診されていない方は、医療機関での個別健診を活用し、健康づくりに取り組みましょう。

個別健診受診について

●平成25年3月31日まで、特定健診実施医療機関及び人間ドックと同時実施で受診することが出来ます。

●受診の際には、医療機関等に連絡し、当日は受診券（水色）および被保険者証を持参するようにしましょう。



結果報告会を実施しました



結果報告会は8月10日～11日に、森地区、田井地区、石原地区、地藏寺地区の町内4か所で、京都大学の奥宮清人先生、藤澤道子先生、東京女子医科大学の佐藤恭子先生、中岡隆志先生の4名の医師にご協力いただき講演及び個別説明を実施しました。結果報告会は、7月のセット健診で特定健診を受

健診結果を見ながら、
医師から詳しく説明して
いただきました



診していただいた方に案内を送り、123名の方が（参加率約36%）が参加されました。

講演では自覚症状がなくても、血液検査の結果から生活習慣病を発見することができることや生活習慣病は生活習慣の見直しにより、重症化を防ぐことができるので、今、一度健診結果を活用することの必要性など、健診の意義や地域の特性について説明がありました。



特定 保健指導も スタートしました



健診を受けて終わりではなく、健診結果を日々の生活に生かすことが必要です。健診後に、生活習慣病のリスクが高かった方を対象に「ヘルスアップ教室（特定保健指導）」を6ヶ月間実施し、生活習慣の改善の取り組みを支援します。保健師、栄養士が一人一人にあった生活改善の方法について一緒に考えて行きます。

特定保健指導該当者の方には健診結果と一緒に案内を送付しております。「ヘルスアップ教室（特定保健指導）」に申し込みされていない方は役場健康係Tel 820442までご連絡ください。また、健診結果や生活習慣の改善について、ご質問等がある場合も役場健康係保健師まで、ご連絡ください。健診結果を理解し、日頃の健康管理に役立てましょう。

平成 23 年 4 月に施行された「高知県歯と口の健康づくり条例（愛称：歯ハハ条例）」に基づき、むし歯及び歯肉炎予防を推進するため「生涯を通じたむし歯予防」を基本とした歯科保健対策を推進しています。

正しい知識と技術を習得することを目的として研修会を開催します。

■日時・場所

平成 24 年 10 月 20 日(土)

13:30~15:30

本山町プラチナセンター

長岡郡本山町本山569-1

■内容

「科学的な根拠に基づいた
効果的なむし歯予防について」

講師 滋賀県甲賀健康福祉事務所（甲賀保健所）
所長 井下 英二 先生

■お申込み・問い合わせ

高知県中央東福祉保健所 健康障害課

TEL 0887-53-3172

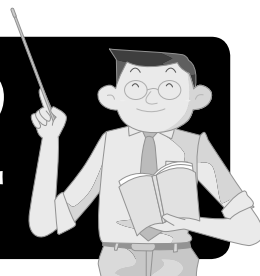
土佐町保健福祉センター 健康福祉課 健康係

TEL 0887-82-0442

科学的根拠に基づいた 効果的なむし歯予防について



後納制度(国民年金保険料の納期限の延長)が始まります



国民年金制度は、20歳から60歳に到達するまでの40年間に国民年金保険料を納めていただくことで満額の老齢基礎年金を受給することができます。

しかしながら、保険料を納められなかった期間がある場合や資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格期間がない場合には、将来の年金受給額が少なくなったり、年金そのものが受給できなくなってしまうこと（保険料納付や免除等の合計が25年（300月）未満の場合）があります。

このような事態を避けるために、昨年、法律が改正され、平成24年10月1日から、国民年金保険料の納めることができる期間が過去2年から10年に延長となる後納制度が始まります。

具体的には、平成14年10月分以降の納められなかった保険料を納めることができるようになります。（注）

ただし、既に老齢基礎年金の受給権をお持ちの方は、納めることができませんので、ご注意願います。

なお、後納保険料を納付するためには事前にお申し込みいただき審査させていただくことになります。審査の結果、後納制度による納付をご利用いただけない場合があります。



注：後納保険料を納付できる期間は、平成24年10月1日から平成27年9月30日までの3年間です。

・後納制度を詳しく知りたい！

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方は、お申込みにより、平成24年10月から平成27年9月までの3年間に限り、国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年から10年に延長されます。（「後納制度」といいます）

☞ 後納制度のメリット

- 2年以上前の保険料を納めることにより、
- ① 将来受け取る年金額が増額！
 - ② 年金の受給資格が得られる可能性があります！

不足していた期間を納めることにより…

年金受給なし



年金受給可能

1ヵ月分の後納保険料を納めることにより老齢基礎年金が増額される目安としては…

786,500円 ※平成24年度満額の年金額

480ヵ月（40年×12ヵ月）

÷ 1,638円(年額)増額

された年金額が毎年支給されます。

※延長される10年とは、納めようとする月前10年以内の期間です。

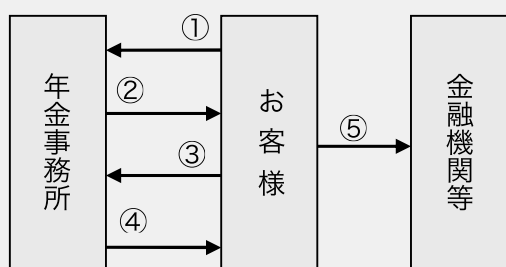
（例）平成14年10月の場合 → 平成24年10月末となります。

・ご利用いただける方

① 20歳以上60歳未満の方 10年以内に納め忘れの期間(納付・免除以外) や未加入期間をお持ちの方	② 60歳以上65歳未満の方 ①の期間のほか任意加入中に納め 忘れの期間をお持ちの方	③ 65歳以上の方 年金受給資格がなく任意加 入中の方など
--	--	-------------------------------------

※老齢基礎年金を受給している方はお申込みできません。

・お申込みから納めていただくまでの手順



- ① 申込書の送付依頼(日本年金機構HPからも取得できます)。
- ② 年金事務所から申込書が送付されます。
- ③ 申込書に必要事項を記入のうえ、年金事務所に提出します。
・年金加入期間の確認のため戸籍謄本等が必要な場合があります。
- ④ 年金事務所において申込書の審査・承認などを行います。
・承認通知書、納付書、リーフレットを送付。
- ⑤ 納付書により金融機関・コンビニ等で納めてください。
・市区町村役場・年金事務所では納められません。



お申込みいただく際の注意事項

納付の際に加算額がつきます

・過去3年度以前の後納保険料には、当時の保険料額に加算額がつきます。
(例:平成24年に納付)
平成21年度分以前～
当時の金額プラス加算額
平成22年度～
当時の金額のまま

納める際は順番があります

・後納をご利用いただく際は後納が可能な期間のうち、最も古い分から納めていただきます。
(後納順)
(1) 平成15年度
(2) 平成16年度
(3) 平成17年度



3年以内にお申込から納付まで

・後納をご利用いただける期間は平成24年10月から平成27年9月までです(納付書の使用期限に注意してください)。
・1ヵ月ごとの分割納付も可能です。
・お早めのお申込みをお願いします。

お申込み後に審査を行います

・後納保険料の納付が可能な期間についての審査を行い、その結果をお知らせします。
・審査にはお時間がかかることがありますので、期限に余裕をもってお申込みください。

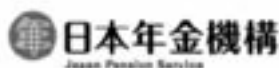
一部免除の未納期間

・一部免除された期間のうち、未納となっている期間も後納の対象となります。
・この場合の後納する保険料は、一般の未納期間と同じ1ヵ月分の保険料が必要です。

免除期間をお持ちの方は

・全額免除や一部免除(一部納付済)、若年者納付猶予及び学生納付特例の承認を受けた期間は、後納をご利用いただけません。
・納付を希望する場合は、10年以内の免除期間を納付できる「追納制度」をご利用ください。

※納付をご希望の方は同封の申込書にご記入のうえ、お近くの年金事務所へご提出下さい。



・平成24年度中の後納保険料額と納付できる期限

	①後納保険料額	②当時の保険料額	③加算額	納付できる期限
平成14年度	14,940	13,300	1,640	10年目は月毎に期限が到来します。 平成25年3月31日
平成15年度	14,720	13,300	1,420	
平成16年度	14,510	13,300	1,210	
平成17年度	14,560	13,580	980	
平成18年度	14,610	13,860	750	
平成19年度	14,640	14,100	540	
平成20年度	14,760	14,410	350	
平成21年度	14,840	14,660	180	
平成22年度	15,100	15,100	加算なし	

※過去3年度以前の期間は加算金がつきます(平成22年度分は平成25年3月31日まで加算がありません)。

①後納保険料額＝②当時の保険料額＋③加算額です。

※後納保険料額は政令で定められ、毎年(平成24年度から平成27年度までの間に限る)改定されます。

※後納納付された場合は、納付された日に納付対象月の保険料が納付されたものとみなされます。

14.10月分→H24.10.31
14.11月分→H24.11.30
14.12月分→H24.12.31
15.1月分→H25.1.31
15.2月分→H25.2.28
15.3月分→H25.3.31

- ・国民年金保険料の納付は、納付しなければならない月の翌月末日が納期限と定められています。納期限までに納めていない場合、不測の事態が発生した際の障害基礎年金や遺族基礎年金が受け取ることができない場合がありますので、過去2年以内に納め忘れの期間をお持ちの方は、2年以内の保険料も納めていただきますようお願いいたします。
- ・2年以内の保険料が未納となっている方に対する電話・文書・戸別訪問による納付督促及び保険料の収納業務について民間委託を実施しています。

お問い合わせは『国民年金保険料専用ダイヤル』へ!



0570-011-050

050または070から始まる電話でおかけになる場合は 03-6731-2015

受付時間

月～金曜日 午前8:30～午後5:15

ただし、月曜日(月曜日が休日の場合は火曜日)は午後7:00まで延長

第2土曜日 午前9:30～午後4:00

(祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません)

※ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は全国どこからでも、市内 通話料金でご利用いただけます。

ただし、一般の固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「03-6731-2015」の電話番号におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。

※「0570」の最初の「0」を省略したり、市外局番をつけて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにはご注意ください。



平成24年10月「就業構造基本調査」

“働く未来を考える”を実施します。

総務省統計局では、10月1日現在で就業構造基本調査を実施します。

就業構造基本調査から得られるデータは、国や都道府県が実施する雇用政策及び経済政策などの企画・立案をするうえで重要な指針として利用されます。

調査の対象は、全国から統計理論に基づき無作為に選ばれます。お住まいの地域が調査対象となりました場合は、地域の世帯の確認のため、調査員が皆さまのお宅に訪問いたします。

統計調査員が調査世帯へ調査票の記入のお願いに伺った際には、調査票へのご記入をお願いします。



お問い合わせ先

高知県総務部統計課

〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2-20 TEL:088-823-9345 FAX:088-823-9257

土佐町役場総務企画課 TEL:0887-82-0480

「国民健康保険限度額適用認定証」 「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」について

●限度額適用認定証について

療養を受ける際、申請いただきますと、「国民健康保険限度額適用認定証」または「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付いたします。この認定証を医療機関の窓口に提示することにより、1つの医療機関での支払が自己負担限度額までとなりますので、療養を受ける場合は事前に限度額適用認定証の交付を申請するようにしてください。

自己負担限度額は年齢や所得区分によって異なります（別表のとおりです）。

対象者および自己負担額

◆対象者 1. 69 歳以下の方

2. 70 歳以上 74 歳以下の方で、同一世帯のすべての国保被保険者が住民税非課税である方

※通院の高額療養費や、複数の医療機関への支払で限度額を超える場合等は、後日払い戻しとなります。（その際は該当される方へ、高額療養費の支給申請案内を町より通知いたします。）

※この限度額適用認定証は、国民健康保険税の滞納がない場合に限り交付されます。

◆自己負担限度額

表①69 歳以下の方の場合

区 分	所得区分	自己負担限度額（月額）
A	上位所得者の世帯（基礎控除後の所得が 600 万円を超える世帯）	150,000 円 + (総医療費 - 500,000 円) × 1% ※年 4 回目からは 83,400 円になります
B	一般（住民税課税）の世帯	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1% ※年 4 回目からは 44,400 円になります
C	住民税非課税世帯	35,400 円 ※年 4 回目からは 24,600 円になります

表②70～74 歳で、同一世帯の全ての国保被保険者が住民税非課税である方の場合

区 分	所得区分	自己負担限度額（月額）
低Ⅰ	住民税非課税世帯であって、その世帯の所得が一定基準以下の方	15,000 円
低Ⅱ	住民税非課税世帯	24,600 円

●『国民健康保険限度額適用認定証』『国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証』の交付・更新の申請について

有効期限は、発行された月の初日から直近の 7 月末までです。引き続き入院される場合は、『国民健康保険限度額適用認定証』または『国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証』の交付申請が必要です。また、交付するためには、必ずその世帯が税の申告を済まされている必要があります。世帯の中に未申告の方がいますと上位所得者世帯とみなされる場合があります。

◆申請に必要なもの 1. 国民健康保険被保険者証 2. 印鑑

●国民健康保険標準負担額減額認定証について

住民税非課税世帯の方に交付されます。医療機関の窓口に提示しますと入院時の食事代が減額されます。限度額適用認定証の交付時に、住民税非課税世帯の方にはあわせて交付いたします。

区 分			入院時 食事療養費	入院時生活療養費（療養病床に入院する 65 歳以上の世帯の負担額）	
			食事代（1 食）	食事代（1 食）	居住費（1 日）
上位所得世帯（現役並み所得者） および 一般の世帯			260 円	※460 円 または 420 円	320 円
住民税非課税世帯	69 歳以下の非課税世帯 または 70～74 歳の低Ⅱ世帯	申請月より 12 ヶ月以前の 入院日数が 90 日までの場合	210 円	210 円	320 円
		申請月より 12 ヶ月以前の 入院日数が 90 日を越える場合	160 円	210 円	320 円
	70～74 歳の低Ⅰ世帯		100 円	130 円	320 円

※入院時生活療養Ⅰの場合：460 円 / Ⅱの場合：420 円

【問い合わせ先】 住民福祉課 国保担当（電話 82-1110）

乳幼児医療・ひとり親家庭 医療助成制度をご利用の皆様へ

保育園、学校管理下 (小・中学校 (部活動を含む))での負傷または疾病など、独立行政法人日本スポーツ振興センターの災害共済給付の対象となる医療費については、乳幼児医療やひとり親家庭医療制度の助成対象となりませんので、下記にご留意いただきますようお願いいたします。



お子さまが保育園、学校管理下での負傷または疾病により受診する場合は、医療機関に乳幼児医療やひとり親家庭の医療費受給者証を提示しないようにしてください。

医療機関には、保育園、学校管理下での負傷または疾病であることをお伝えいただくとともに、保険診療の一部負担金 (3割相当額) をお支払いください。

この時お支払いいただいた医療費につきましては、保育園・学校を通じて独立行政法人スポーツ振興センターから災害共済給付金 (医療費の4割相当) が支給されます。



○災害共済給付金に適用されなかった場合には、後日、福祉医療へ請求することによって医療費の払い戻し (医療費の3割相当額) が受けられます。



払い戻しを受ける際に必要なもの

- ①対象となるお子さんの保険証
- ②対象となるお子さんの受給者証
- ③領収書
- ④保護者の口座のわかるもの
- ⑤保護者の印鑑 (認め印でよい)



ご不明な点や医療費の払い戻しについては
土佐町役場 住民課 乳幼児医療・ひとり親家庭医療担当
TEL 82-1110までお問い合わせください。

南海地震に備えて



今後 30年以内に 60%以上の確率で起こるといわれている南海地震に備えて。

現時点では、内閣府の想定によると高知県内では、最大震度 7が予測されているところがあり、土佐町でも、南海トラフの震源の場所によっては最大震度 6弱から 7が予測されています。

次に起こりうる地震が必ずしも巨大地震であるということではありませんが、いつ発生してもおかしくない南海地震に備えておくことは大切です。

地震発生直後は、消防や警察または自衛隊等の公の救助、援助等は十分行き渡らないことが予測されています。まずは、自分の身の安全の確保、火災発生の予防、安全な場所への避難、身の回りの人との助け合い等が大切です。日頃から、地震や風水害に関して、家族で話し合ったり、地域の自主防災組織での取り組み等に積極的に参加してください。

土佐町内には、現在自主防災組織が 39組織されており、去る 7月20日、土佐町自主防災組織連絡協議会が発足し、会長に地蔵寺の山下有司さんが就任いたしました。

自主防災活動に参加しよう 地域での救助活動が命を救う！

大災害が発生した場合、電話の不通や道路の分断などで消防救助隊などの到着が大幅に遅れることが予想されます。そんなとき、家族や近所の救助活動が最も効果を発揮します。

阪神・淡路大震災では約95%の人が自力又は家族や隣人などに助けられたんだ。



たいさくくん

高知県発行「南海地震に備えて」より

自分たちの地域で予想される災害を話し合い、避難場所や避難経路を考え計画を立て、高齢者や障害者など自力で避難できない要援護者の方の状況など、地域固有の情報を防災マップに整理しておくのじゃ。



トラフ博士

©やなせたかし

防災避難訓練を終えて 田井部落長 藤原 孝一

どの位の人が集まるだろう。不安な気持ちでもありましたが、約100名近くの方の参加がありました。

しかし、田井部落全体からすれば決して多い数字ではありませんが、まずまずの参加ではなかったかと思われます。訓練を重ねる事によってしか見えない物が見えて来ます。やはり回を重ねる必要があります。

当日はアンケート等行いましたが「老眼を忘れた」との声も、この様な小さな事も意味を持っています。日頃からどういう物を準備しておくかチェックしておく必要があります。

アンケートの中でも避難用具を準備している方よりもされていない方が数多くいます。また隣・近所に声をかけ合っている方もある反面まだまだ十分には行なわれていません。

また若い人の参加が少ないようです。地震・災害は突然にやって来ます。防災の意識を高めて田井部落から土佐町から一人の犠牲者も出さないようにみんなで助け合って命を守るようにしたいものです。

次回は炊き出し訓練なども検討していきたいと思っております。最後に陸上自衛隊の皆様には早朝から御協力を戴きました。この場をおかりしまして厚くお礼申し上げます。



第25次十和田市交流使節団

青森県十和田市より団長をはじめとする十和田市交流使節団10名が土佐町を訪れました。

8月3日から6日までの4日間の交流の様子をご紹介します。

1日目（8月3日）

十和田市交流使節団は三沢空港から羽田空港を経由して、高知龍馬空港に到着しました。

青森とちがう暑さを実感した使節団一行は、今では



少なくなつたお米の二期作や吉野川について説明を受けながら、土佐町に向かいました。

土佐町に着いた使節団一行は歓迎式に出席し、西村町長、澤田交流事業推進委員会長からの歓迎の言葉の後、それぞれが土佐町での抱負を発表しました。その後、記念撮影をし、それぞれの受け入れ家庭に向かいました。

2日目（8月4日）

2日目は、まず土佐町郷土学習センターで土佐町の歴史などを学習した後、土佐酒造に向かいお酒の作り方についての説明を受け、桂月館を見学しました。



次に早明浦ダムでダムについての説明を受け、堤内の見学をしました。

午後はみんなが楽しみにしていたカヌー体験をしました。初めてのカヌーに悪戦苦闘していましたが、コツを掴むとパドル捌きも良