

○体験活動・奉仕活動、読書活動の充実

○走・跳・投・泳などの基礎体力を育てる教育

3. 開かれた学校づくりの推進

○情報の公開と教育課題の共有
○学校・家庭・地域の役割分担、連携

○信頼される学校づくり

社会教育

誰もが、生涯にわたり学びつづけることにより、自己の人格を磨き、豊かな人生を送ることができるよう、学びの環境整備を進めるとともに関係機関との連携に努めます。

重点項目

くつろい・生きがい

1. 生涯学習機会の充実

○学校・家庭・地域の連携による学習機会の提供
○読書活動の推進

2. 生涯スポーツの推進

○スポーツ少年団の育成・支援
○体育指導委員の活用、体育団

体の活動支援

3. 芸術文化の振興と文化財保護

○文化活動の奨励援助、文化協会との連携
○文化財保護と愛護思想の普及

就学前の教育・保育

乳幼児期は、生涯にわたる人間形成の基礎が培われる極めて重要な時期であり、健やかな心と体の発達をめざした子育て支援を進めるとともに、養護と教育を一体的に発揮し、家庭や地域社会、学校との連携を重視した保育園運営に努めます。

重点項目

くあんしん・やすらぎ・のびのび

1. 生命の保持と情緒の安定

〈養護目標〉
○十分に行き届いた環境のもと、くつろいだ雰囲気の中で、様々な欲求を適切に満たし、生命の保持及び情緒の安定を図る

2. 生きる力の基礎を培う発達援助

〈教育目標〉

○健康、安全など生活に必要な基本的な生活習慣や態度を育て、健全な心身の基礎を培う
○人に対する愛情と信頼感、人権を大切にする心、自立と協調の態度、道徳性の芽生えを培う
○自然や身近な事象への興味や関心、それらに対する豊かな心情や思考力の芽生えを培う
○生活の中で言葉への興味や関心、喜んで話したり、聞いたりする態度や豊かな言葉に対する感覚を養う
○様々な体験とおした豊かな感性と創造性の芽生えを培う

3. 子育て支援(ドキドキ・ワクワク・イキイキ)

○親や地域の子育て力の向上
○発達と遊びとの関係を重視した乳・幼児期の教育
○保育園未入园児に対する子育て支援

少年育成センター

少子化、情報化の進展など、子どもを取り巻く社会環境は急激に変化し、児童虐待、携帯電話やインターネットを利用した犯罪被害など、子どもに関わる様々な問題の発生が予想されることから、これらの事案から子どもを守る体制整備に努めます。

重点項目

く安全・安心のまち

1. 青少年の健全育成

○家庭・地域の教育力再生向上への支援
○学校との連携の強化
○相談活動による育成支援

2. 非行防止・補導活動

○夜間補導等環境浄化活動
○広報活動

3. 安全対策活動

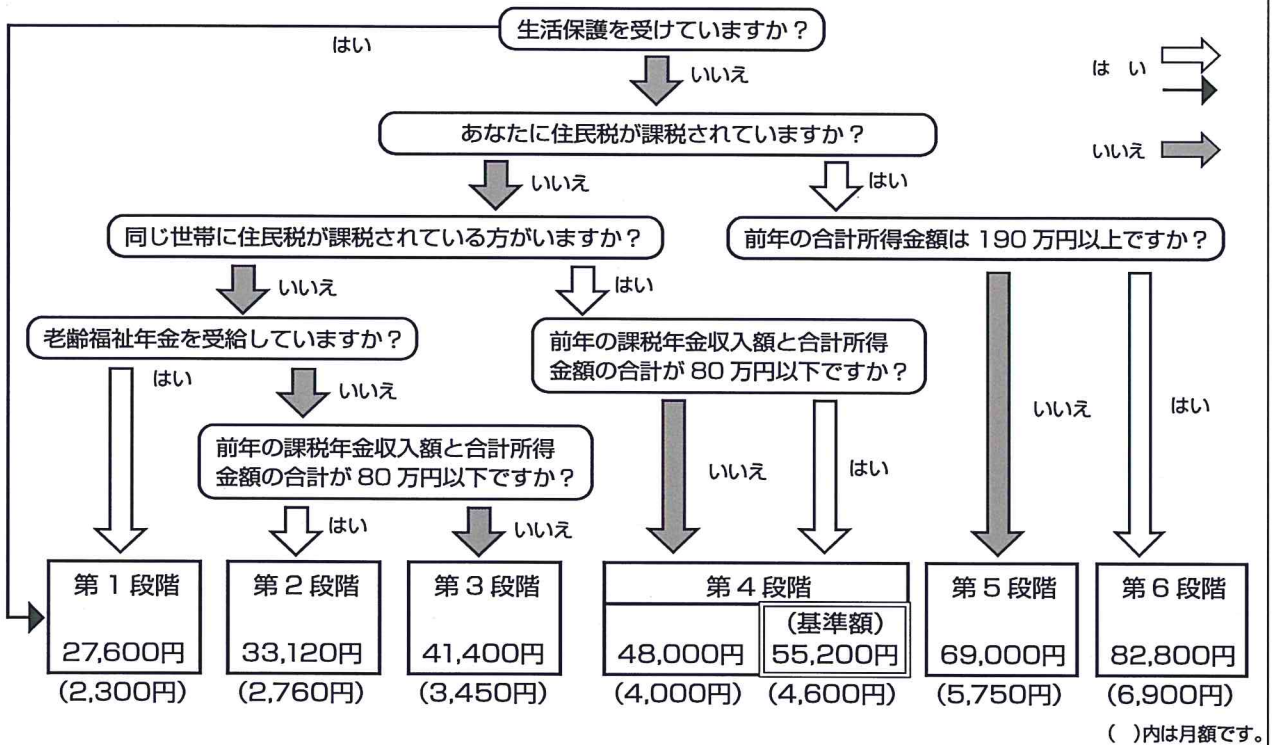
○登下校時等安全パトロールの実施
○学校巡回



65歳以上の人の介護保険料が変わります。

- 介護保険料は3年ごとに見直されます。
- 平成24年は見直しの年です。
- 今回も保険料の激変緩和措置に代わる段階を設置しています。(第4段階)

☆あなたの介護保険料の決まり方☆ 下の質問に答えながら進んでください。



●介護保険料に関するお問い合わせは…土佐町役場 住民福祉課 介護保険料担当 電話 0887-82-1110

▶ 保険料の納め方

年金の年額が18万円(月額1万5千円)未満の人は ➡ 普通徴収
送付される納付書にもとづいて、保険料を市区町村に個別に納めます。

年金の年額が18万円(月額1万5千円)以上の人は ➡ 特別徴収
年金の定期払い(年6回)の際に、介護保険料があらかじめ差し引かれます。
※ただし、老齢福祉年金、寡婦年金等については差し引きの対象とはなりません。

口座振替が
便利です

▶ 年金が年額18万円以上の人でも、次のようなときは一時的に納付書(普通徴収)での納付となります

- 年度途中で65歳になったとき
 - 年度途中で他の市区町村に引っ越したとき
 - 年度途中で保険料額や年金額に変更があった場合など
- ※詳しくは市区町村の担当窓口までお問い合わせください。

口座振替が
便利です

▶ 保険料を納めないでいると…

特別な事情がないのに保険料を滞納していると、滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

- 保険料を1年以上滞納すると… ➡ 利用者が費用の全額をいったん自己負担し、申請によりあとで保険給付(費用の9割)分が支払われます。
- 保険料を1年6か月以上滞納すると… ➡ 利用者が費用の全額を負担し、申請後も保険給付分の一部または全部が一時的に差し止めとなったり、滞納していた保険料と相殺されたりすることがあります。
- 保険料を2年以上滞納すると… ➡ 利用者負担が1割から3割に引き上げられるなどの措置があります。

※災害などの特別な事情で一時的に保険料が納められなくなったときには、徴収の猶予や減額、免除される場合もあります。市区町村の担当窓口までご相談ください。

みなさんが納める保険料は、介護保険を運営していくための貴重な財源です。

介護保険料の納付にご協力ください。

国民年金保険料は納付期限を守って納めましょう

保険料は20歳から60歳になるまでの40年間納めなければなりません。
毎月の保険料は納付期限(翌月末日)までに納めることになっています。



第1号被保険者と任意加入被保険者の保険料額

保険料は、収入や年齢などに関係なく一定の額を加入した月から納めます。

●定額保険料(平成24年4月から)

1か月 **14,980円**

●付加保険料(将来より多く年金を希望する人)

1か月 **400円**

●納めた保険料は、納付した年の社会保険料控除の対象となりますので、領収書は大切に保管してください。
●追加申請や年末調整の際は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」または領収書の交付が義務づけられています。

保険料の納め方

お問い合わせは年金事務所へ

納付書(現金)で納付

毎月の保険料は翌月末日までに納めます。
日本年金機構から送付される納付書で納めます。

●納付場所

全国の銀行(ゆうちょ銀行を含む)、信用金庫、信用組合、農協、農協、労働金庫、コンビニエンスストア

納付書(現金)による前納

保険料が割引されてお得です。
その年度の一定期間の保険料をまとめて前払い(前納)すると、
保険料が割引されてお得です。(下記インフォメーション参照)

口座振替で納付

早割(当月末日振替)なら月々50円お得!
通常の口座振替の振替日は翌月末日ですが、
申し出により早割にすると1か月あたり50円の割引になります。



●申込窓口

全国機関(ゆうちょ銀行を含む)、年金事務所

口座振替による前納

納付書(現金)で前納するより割引額が多くなります。
その年度の1年分または6か月の保険料をまとめて前払い(前納)
すると、「納付書(現金)による前納」より割引額が多くなります。

●申込期間

	前納の種類	申込期間
1年前納	4月分～当年3月分	2月末日
6か月前納	・4月分～9月分	2月末日
	・10月分～翌年3月分	2月末日

●手続きに必要なもの

①年金手帳または納付書 ②印(貯)金通帳 ③印(貯)金通帳扉出印

電子納付

インターネットなどを利用して、保険料を納付することもできます。電子納付には次の方法があります。

・インターネットバンキング ・Play-easy表示のあるATM
・モバイルバンキング ・テレフォンバンキング

契約方法などについては、ご利用の金融機関へお問い合わせください。

クレジットカード納付

希望される場合は、年金事務所へお申し込みください。
クレジットカード納付で「1年前納」・「6か月前納」もできます。
割引額は「納付書(現金)による前納」と同じです。
ただし、「早割」は利用できません。

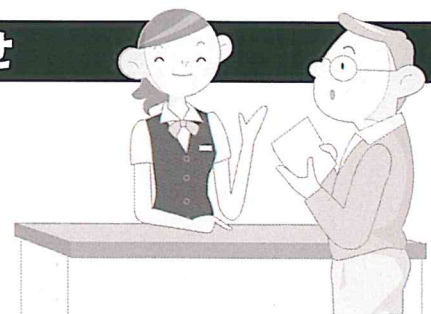
(注)クレジットカード納付での1年前納、6か月前納には申込期間が前記
に基づいて、年金事務所へお問い合わせください。

年金相談のお知らせ

年金相談所の開設日時についてお知らせします。

月	日	時間	場所
4月	11日(水)	午前10時～午後3時	森・役場(健康管理室)
6月	13日(水)	午前10時～午後3時	田井・環境改善センター
8月	8日(水)	午前10時～午後3時	森・役場(教育相談室)
10月	10日(水)	午前10時～午後3時	田井・改善センター
12月	12日(水)	午前10時～午後3時	森・役場(健康管理室)
2月	13日(水)	午前10時～午後3時	田井・改善センター

※場所が変更される場合があります。



※年金相談にお越しの際は、事前に
土佐町役場住民福祉課年金担当
電話 82-1110までご連絡ください。

健診が変わります!!

～セット健診と受診料無料のお知らせ～

セット健診となります

前年度まで、特定健診(国保被保険者対象、次項をご参照ください)とがん検診を別日程で実施していましたが、平成24年度はセット健診として特定健診・胸部・胃・前立腺がん検診を同日実施します。

受診料金が無料となります

受診料金は40才以上(前立腺は50才以上)無料になりました。その他の健診につきましても料金を値下げしました。

健診の日程や対象年齢などは詳しくは健康カレンダーをご覧ください。住民福祉課健康係(82-0442)国保係(82-1110)までお電話下さい。

多くの方に受診していただけるように、昨年より個人負担が軽減され、受診しやすくなっています。

病気によっては、自覚症状がでるのが遅いものもあります。健診を受けることで、病気の予防、早期発見、早期治療につなげることができます。「自分は健康だから必要ない」と思わず、まずは健診を受けて、ご自身の健康をチェックしましょう。

～平成24年度土佐町セット健診の対象者と日程のお知らせ～

	各種検診(受付時間)	対象者	日時	場所
セット健診	特定健診(8:30～9:30)	40歳～74歳 (国保被保険者)	7月2日(月)	石原コミュニティセンター(旧石原小)
	胸部健診(8:00～9:00)	40歳以上	7月3日(火)	地藏寺支所
	胃がん検診(8:00～9:00)	40歳以上	7月4日(水)	相川コミュニティセンター(旧相川小)
	前立腺がん検診(8:30～9:30)	50歳以上	7月10日(火)・11日(水)	保健福祉センター
	肝炎ウイルス検診★ (8:30～9:30)	40歳～74歳で過去に 肝炎ウイルス検診を 受けたことがない方	7月12日(木)・13日(金)	環境改善センター
セット健診(未受診者健診)		上記参照	8月26日(日)	保健福祉センター

40歳～74歳の国保被保険者のみなさんへ ～特定健診を受けましょう～

●毎年一回、積極的な受診を・・・

近年、食生活や身体活動等の生活習慣の変化により、糖尿病等の生活習慣病になる方が増えています。

特定健診・保健指導は、生活習慣病の大きな要因である内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)を予防、早期に改善するためのものです。

健診はご自身の健康状態を知り、日ごろの生活習慣を見直すよい機会です。体の中でひそかに進行する異常を健診受診で早めにキャッチし、バランスの取れた食生活や適度な運動習慣を身に付けることで生涯現役をめざしましょう。

●特定健診の対象となる方

平成24年度に満40歳(年度中に40歳となる方も含みます)～74歳になられる土佐町国民健康保険加入者。なお、妊産婦・長期入院などの場合を除きます。

●特定健診の受け方

特定健診受診対象者の方へ、個別に郵送で1ヶ月前にお送りしますので、下記のパターンから受診方法を選択して、受診してください。

①土佐町のセット健診の中で受診する(日程は前項をご参照ください)。

②指定された医療機関で受診する

- ・近隣では、早明浦病院・田井医院・嶺北中央病院でも特定健診を受診することができます。受診券・保険証を持参のうえ、健診を受けて下さい。平成24年度末まで受診することができます。
- ・土佐町以外の地域でも、指定された医療機関であれば特定健診を受けることができます。
- ・医療機関で受診される場合には、事前の予約が必要な場合や特定健診を実施していない医療機関もありますので、事前に、受診される医療機関等にお問い合わせください。
- ・日頃医療機関で定期的に受診されている方も、定期検査のなかで1度、受診券を持参して、健診として受診されまじよう願ひ申し上げます。

③人間ドックと一緒に受診する

- ・指定された健診機関で人間ドックを受ける際には、その中で特定健診を受診することができます。人間ドックをご予約の際に特定健診を受診することを伝え、受診券を必ず持参してください。

★受診券が配布される前(4月～5月)に、人間ドック等で受診を希望される方は、受診券を発行しますので、役場住民福祉課 国保係(82-1110)までご連絡ください。

●自己負担金

40歳～74歳 無料

●受診時に必要なもの

(お忘れのない様をお願いします)

- ・ 特定健康診査受診券
- ・ 国保保険証

●検査項目 受診者全員に実施する検査項目 (基本項目)

項目	内容
診察	身体診察・問診・身体計測(身長・体重・腹囲)、血圧測定
血液検査	脂質 中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール
	肝機能 AST、ALT、γ-GTP、GOT、GPT
	血糖 HbA1c
尿検査	尿糖
	尿蛋白

健診項目がより充実します

前述の国の示す健診項目以外にも高知県および土佐町では独自で健診項目を設定し、みなさんの健康づくりに役立ててもらいたいので、ご活用ください。

○慢性腎臓病などの危険性をチェックできます。

平成 23年度から市町村国保の特定健診には腎機能の検査を調べる血清クレアチニンと血清尿酸検査が追加されています。土佐町でも年間新たに 2名弱の方が腎不全による透析が開始となっています。

○医師の指示等で実施する心電図の対象を拡大します

脳梗塞の原因となりやすい心房細動の早期発見のための心電図を実施します。心電図の検査は医師の診察の結果等で必要と判断された人に実施します。(セット健診で特定健診を受診した国保の被保険者のみ)

○それ以外にもセット健診で特定健診を受診される方には、ストレス度のチェックや動脈硬化度のチェックなど行う予定です。詳しくは受診券と一緒にお送りするチラシをご参照ください。

健診結果の確認と健康づくり

国保被保険者のみなさんの特定健診(セット健診 7月実施分)の結果は 8月 10(金)および 8月 11日(土)に開催する、結果報告会でお返りする予定です。健診結果を参考に健康づくりに取り組みましょう。

☆特定健診の結果から生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方には、特定保健指導(ヘルスアップ教室)のご案内をします。特定保健指導とは特定健診の結果から生活習慣病発症の可能性が高いと判定された方に、食事や運動などの生活習慣の改善ができるようお手伝いをするものです。特定保健指導の対象となった方には、個別に詳しいご案内(郵送又は電話)をいたしますのでぜひ、ご利用ください。

お問い合わせ先 住民福祉課 国保担当 (82-1110) 健康係 (82-0442)

平成24年4月より、高額な外来診療の病院・薬局等での支払いを軽減する制度が始まります

平成 24年 4月 1日以降に高額な外来診療を受けた場合に、病院・薬局等で自己負担限度額まで支払えばよい制度です。

※ 自己負担限度額は世帯の状況に応じて異なります。

対象となる方

ひと月(月の初日から末日)に同じ病院・薬局等で外来診療を受け、その支払いが自己負担限度額を超える方

※ 同じ病院でも、内科と歯科は別計算となります。

※ 保険料に未納がある世帯の方は、ご利用いただけない場合があります。

■制度を利用するための手続き等について

年齢	住民税の課税状況	事前に申請するもの	病院・薬局等で提示するもの
70歳以上	課税	ありません	・ 国民健康保険証 ・ 高齢受給者証
70歳以上	非課税(低所得Ⅰ・Ⅱ)	限度額適用・標準負担額減額認定証	・ 国民健康保険証 ・ 高齢受給者証 ・ 左記の認定証
70歳未満	課税	限度額適用認定証	・ 国民健康保険証 ・ 左記の認定証
70歳未満	非課税	限度額適用・標準負担額減額認定証	・ 国民健康保険証 ・ 左記の認定証



注意事項

・すでに入院用の認定証をお持ちの方は、平成 24年 4月 1日からお手持ちの認定証に記載された有効期限までは外来診療でもご利用いただけますので、改めて交付申請をしていただく必要はありません。

・この制度の対象となるのは、あくまでも 1つの病院・薬局等での外来診療の支払いが自己負担限度額を超える場合です。2つ以上の病院・薬局等での支払いを合わせて初めて自己負担限度額を超えるような場合はこの制度の対象とならず、超えた額は、これまで同様、高額療養費として申請により後日払い戻されます。

・認定証の交付申請をせずに病院・薬局等で外来診療を受けた場合でも、自己負担限度額を超えた額は、これまで同様、高額療養費として申請により後日払い戻されます。したがって、認定証の交付申請は必須ではありません。

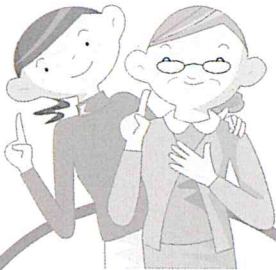
土佐町地域包括支援センターを知っていますか？

高齢者のみなさんやその家族、近所に暮らす人の介護で困ったり悩んでいることはありませんか？

地域包括支援センターは高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う、総合的な相談窓口です。保健師や介護支援専門員（ケアマネジャー）が相談をお受けしますので、いつでもお気軽にお電話下さい。

お問い合わせ先

土佐町役場住民福祉課 地域包括支援センター 電話：82-2557



自立して生活できるように支援します

- 支援が必要であると認定された人への、介護保険の予防プランを作成します。
- 支援や介護が必要となる恐れの高い人へのお手伝いをします。



みなさんの権利を守ります

- 地域のつながりを強めて、高齢者の虐待予防や認知症により自身の財産など管理できない人への支援を行います。



なんでもご相談ください

- 高齢者のみなさんやその家族、近所に暮らす人の介護や暮らしに関する悩みや問題に対応します。



さまざまな方面からみなさんを支えます

- みなさんを支える地域のケアマネジャーとの支援のほか、高齢者のみなさんにとってより暮らしやすい地域にするため、さまざまな機関とのネットワークづくりに力を入れています。

75歳以上の方に肺炎球菌ワクチンの接種費用を全額助成します。

土佐町では、平成24年4月から、75歳以上の方に対して、「肺炎球菌ワクチン」（ご本人の希望で行う任意接種）の接種を早明浦病院、田井医院及び嶺北中央病院で受ける場合に、予防接種費用を助成します。

助成対象者

次の項目に全て該当する方です。

- (1)土佐町の住民である方
- (2)75歳以上の方
- (3)十分な意思確認ができ、予防接種を希望する方

接種期間

予診票の交付日から1年間

接種方法

- (1)助成対象者で接種を希望される方は、役場に申請し、予診票を受け取ります。
- (2)内容をよく読んで、肺炎球菌ワクチンの接種を希望する方は町内医療機関又は嶺北中央病院に予約をしてください。
- (3)予約日に同封の予診票と保険証をご持参ください。

助成額

予防接種費用は無料です。

医療機関でご本人がお支払する必要はありません
※助成回数は生涯1回のみです。

■町内医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
早明浦病院	土佐町田井 1372	82-0456
田井医院	土佐町田井 1457	82-0005
嶺北中央病院	本山町本山 620	76-2450

肺炎球菌ワクチンについて

●肺炎球菌ワクチンとは

肺炎の原因となる病原体の中で、最も多いのが「肺炎球菌」です。「肺炎球菌ワクチン」は肺炎球菌による肺炎の予防及び発症した場合の症状の軽減化に有効な予防接種です。ただし、「肺炎球菌ワクチンは、すべての肺炎に有効ということではない」ことをご理解ください。

ワクチン接種してから免疫（抗体）ができるまで、平均でおおよそ3週間ほどかかります。また、1回の接種で5年以上免疫が持続するといわれています。

●肺炎球菌ワクチンの接種にあたって

予防接種は体調の良いときに受けることが原則です。また、安全に予防接種が受けられるように、かかりつけの医師と相談のうえ、予防接種の効果や副反応について、十分理解していただき、予防接種を受けてください。

※5年以内に再接種をすると、注射部の痛みなどの副反応が強くなる場合があります。再接種を行う場合は十分な間隔を確保して行う必要があり、効果とリスクを考え、かかりつけの医師とよくご相談ください。

●肺炎球菌ワクチン接種は「任意接種」です。

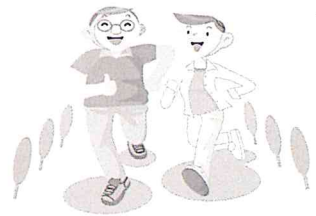
任意予防接種は「個人が希望して受ける予防接種」で、必ず受けなければならないものではありません。また、この予防接種により入院が必要な程度に健康被害が生じた際は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づく、副作用救済給付の対象になります。

肺炎予防は日頃からの心がけも大切です。

- (1)規則正しい健康的な生活
- (2)禁煙
- (3)誤嚥を防ぐ
- (4)歯みがき等を心がけ、口の中は清潔に
- (5)基礎疾患を治療する

※誤嚥とは、食べたものや飲んだものが誤って食道ではなく気管に入ってしまうことです。

お問い合わせ先 土佐町役場 住民福祉課 健康係 電話 0887-82-0442



健康づくり講演会を開催しました。

生活習慣病予防と健診受診率向上を目的として、平成24年2月24日（金）に「健康づくり講演会」を行いました。当日は約60名の方の参加があり、フィールド医学の山本直宗医師と安芸市健康づくり婦人会会長の井上眞喜子氏にそれぞれ講演していただき、メタボリックシンドロームに対する理解と健診の重要性を確認しました。

生活習慣病は、塩分の取りすぎや過食や肥満、運動不足、喫煙などが原因でおこります。定期的に特定健診を受診して自分の体の状態を把握して病気の予防、早期発見、早期治療しましょう！

後期高齢者医療制度の平成24・25年度の 保険料率が決まりました。

- 被保険者均等割額 51,793円
- 所得割率 10.35%

被保険者のみなさま方のご理解をお願いします。

後期高齢者医療制度の保険料率は2年ごとに改定されます。

利用者負担を除いた後期高齢者の医療費の支払いなどに必要な費用（保険給付費）は、約5割を国・県・市町村の公費が、約4割を現役世代の方が加入する医療保険からの支援金が負担しており、被保険者のみなさま方が負担する保険料は、全体の約1割となっております。

保険給付費は今後2年間についても増加すると見込まれるため、様々な保険料率の上昇抑制策を行いましたが、みなさま方にご負担いただく保険料率の引き上げをお願いせざるを得なくなりました。

被保険者のみなさま方が安心して医療のサービスを受けられるために、この保険料率の引き上げについて、何とぞご理解をいただきますようお願いいたします。

保険料の計算方法

保険料は一律に負担していただく「被保険者均等割額」と所得に応じて負担していただく「所得割額」を合計して被保険者個人ごとに算出します。

所得に応じた保険料 (所得割額) 賦課基準額×10.35%	+	1人あたり定額の保険料 (被保険者均等割額) 51,793円	=	1人あたりの 年間保険料
-------------------------------------	---	--------------------------------------	---	-----------------

○賦課基準額とは、総所得金額（公的年金等控除や給与所得控除、事業所得の経費を控除した額）、山林所得金額、土地等の譲渡にかかる所得等から基礎控除額（33万円）を引いた所得金額です。

○1人あたりの年間保険料の上限は55万円です。

保険料の軽減

所得の少ない方の保険料については、次のような軽減措置があります。

【被保険者均等割額の軽減】

・世帯主及び被保険者の総所得金額等の合計額（※）の状況により軽減の判定をします。

軽減の割合	軽減後の均等割額	同一世帯内の被保険者と世帯主の総所得金額等の合計額
9割	5,179円	33万円以下 被保険者全員が年金収入80万円以下（その他各種所得なし）の場合
8.5割	7,768円	33万円以下
5割	25,896円	33万円+(24.5万円×世帯主以外の被保険者数)以下
2割	41,434円	33万円+(35万円×世帯の被保険者数)以下

※公的年金収入の場合、年金収入額から公的年金等控除額に15万円を加算した額を差し引いた後の額で軽減の判定をします。

【所得割額の軽減】

・被保険者本人の総所得金額等の状況により軽減の判定をします。

軽減の割合	被保険者の所得
5割 (所得割額の1/2相当)	保険料の賦課のもととなる所得金額（総所得金額等から33万円を引いた額）が58万円以下 ※年金収入のみの場合は収入額が211万円以下

【被用者保険の被扶養者であった方の軽減】

・後期高齢者医療に加入する前日に被用者保険（協会けんぽ・共済組合・船員保険などの被扶養者（扶養家族）であった方は、被保険者均等割額が9割軽減され、所得割額は賦課されません。

(注)同一世帯の中で、被保険者や世帯主の前年中の所得が決定できていない方がいる場合、保険料軽減判定ができませんので、所得申告をお願いします。

お問い合わせ先

高知県後期高齢者医療広域連合

〒780-0850 高知市丸ノ内2丁目4-1 TEL 088-821-4526

「てくてく体操」の効果

京都大学博士課程 福富江利子

土佐町での介護予防運動 事業の取り組み

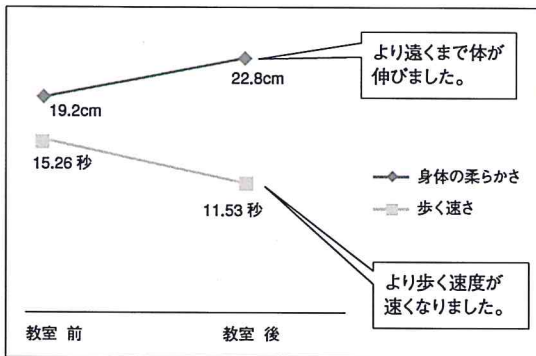
土佐町では2004年からフィールド医学を開始し、その中で筋力低下予防のために「てくてく体操」を取り入れてきました。土佐町では地域で様々な取組が行われています。今回はその取り組みの効果について報告します。

「てくてく倶楽部」とは

「健康長寿問診票」や「長寿健診」の状況から転倒の危険性の高い方に介護予防事業として、運動機能向上のための「てくてく倶楽部」が毎年秋から週2回、3か月間で開催され、毎回約20名の方が参加されます。教室ではおもりを使った「てくてく体操」を中心に、レクリエーションや健康に関するお話等、参加者の皆さんとわいわい楽しみながら行われています。

「てくてく倶楽部」の効果

「てくてく倶楽部」の教室前と教室終了後で体力測定を行い、どのくらい参加者の体力に変化があったかを次の



■てくてく倶楽部参加前後の体力の変化

2つの項目で比べてみました。

●体の柔らかさ
立った状態で手の指先がどこまで遠くまで伸びるかを測定。

●歩く速さ
往復3mを普段の速さで歩く秒数を測定。

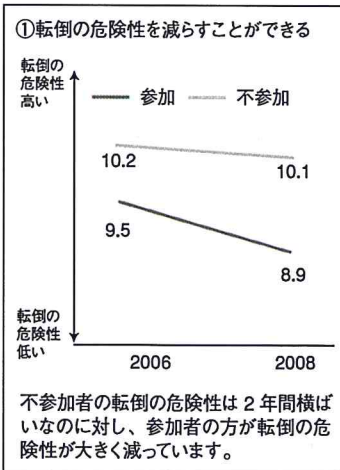
グラフで示したように、週2回運動を3か月間続けると、歩く速さがより速くなり、体もより柔らかくなるという効果があることがわかりました。

土佐町には「てくてく体操」をする場所の一つとして「とんからりんの家」があります。「とんからりんの家」は、役場や社協が主体で運営するのではなく、すべてが「ボランティアの手」によって運営されています。このような取組は全国的にもめずらしく、テレビ、新聞、雑誌などから取材を受け、「介護予防事業の模範」として伝えられています。

身体だけじゃない！ 心の健康にも効果が

「健康長寿問診票」「長寿健診」の結果から「とんからりんの家」での体操に2年間参加された方と、「とんからりんの家」に全く参加されなかった方でのどのような変化がみられたかを検討しました。

グラフより、単に転倒の危険性が少なくなっただけでなく、気分の落ち込みにも効果があることがわかりました。その背景には体操だけでなく、参

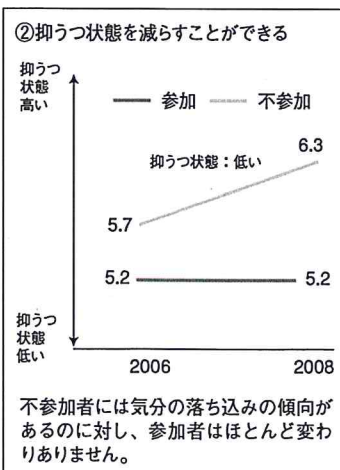


加者の笑顔が絶えないような工夫を随所で盛り込んでいることがあげられます。必ずしも専門家による教室でなくとも、ある程度の知識や技術をもったボランティアの方々を中心となって開催する教室でも効果があることが今回明らかになりました。

「とんからりんの家」だけでなく地域での集いや、体操教室への参加することで、筋力も心の健康も保つことができます。

「長寿健診」「健康長寿問診票」でわかる様々なこと

このように、毎年みなさまが参加されている「長寿健診」や「健康長寿問診票」で土佐町での取り組みは学術的な面からみても効果があるということがわかりました。今年度も4月下旬より「健康長寿問診票」が、8月には「長寿健診」が開催されます。皆様のご参加を心よりお待ちしております。





やまびこ倶楽部紹介

平成24年3月

土佐町では身体障害・知的障害・精神障害を持たれている方を対象に交流や楽しみを目的にデイケアをおこなっています。

平成23年度も調理実習や外出などを通して社会交流を行いました。



「作業所どんぐり」 との交流会

5月18日みんなでギョウザをつくりました。
おいしかったよ!!



みんなで
書道や絵画を
楽しみました。

デイケア交流会

平成23年9月14日嶺北4ヶ町村での交流会を行いました。



なかなかむつかしいねえ

あったかハートふれあい大会

平成23年12月13日、障害者への理解と普及啓発をめざして大川村で「あったかハートふれあい大会」が開催されました。土佐町からは20数名参加しました。

◆平成24年度の計画

4月11日(水)、6月13日(水)、9月12日(水)
10月10日(水)、12月12日(水)、2月13日(水)

※開催場所や開催時間などは変更になることがありますので、参加希望の方は事前にご連絡ください。
みなさんも一緒に楽しい時間を過ごしませんか？

●問い合わせ先 土佐町役場住民福祉課 電話82-0442

