



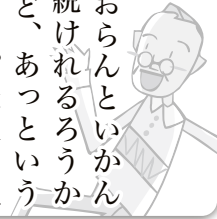
フィールド医学 時間医学 健診のご案内

24時間血圧測定

土佐町では、壮年層の突然死予防、生活習慣病予防のための「時間医学健診」を東京女子医科大学の大塚邦明教授のご協力により実施いたします。これは24時間血圧計を1週間装着するもので、普段ではわからない血圧の状況がわかります。血圧は大変に変動がありますので、ご自身の健康管理のために、皆様方にぜひご参加いただき、生活習慣病予防に取り組んでいただきたいと、ご案内申し上げます。

これまでにご受診された方の声

1日中着けておらんといかんので、始めは続けられるとうかと心配したけど、あつという間に終わりました。最後の説明会では先生が丁寧に見てくれて、血圧以外の相談にも乗ってくれました。本当に受けてよかったです。



自分は体の調子もいいため必要ないと思っただけど、一緒に職場の人に誘われて受けました。1日の中でも夕方に血圧が高いことが分かり、今ではほぼ毎日で血圧を測っています。自分の健康管理に目を向けるよい機会となりました。



対象者 **40歳～74歳**
(土佐町に住所を有する者)
○町の特健診、心電図、胸部レントゲン健診または人間ドック等を受診している者

健診料 **500円** (電池代)

携帯型自動血圧計を使用します。



健診の流れ

○健診説明後
24時間血圧計装着

1週間血圧測定継続

○24時間血圧計返却
家庭血圧計貸し出し

30日間朝晩家庭血圧測定

○家庭血圧測定終了

○健診結果報告会
(大塚教授診察)5月上旬ごろ

健診実施時期
1グループ 平成25年1月17日(木)から開始
2グループ 平成25年1月31日(木)から開始

募集定員 各グループ先着 **15名** **募集〆切** 平成24年 **12月26日(水)まで**
(合計30名)

★時間医学健診のお申込みは、健康福祉課健康係まで、お電話にて受付いたします。

★詳しくは右記までお問い合わせください。

お問い合わせ先

健康福祉課健康係
TEL: 82-0442
(IP電話 582-0442)

食育だより

ヘルスメイトの活動紹介

★ 9月～11月の活動 ★

食育講座



推進教室で学習した内容を、各地域へ伝達しておりますが、今回はまず、役場女性部の皆さんに調理実習を含めた食育講座を行いました。

仕事が終わってから集まっていただき、食器作りやグループワークを行い、「防災と食」について考えていただきました。休曜日であったにもかかわらず参加して下さった方もおられました。

推進教室

地域で食育活動を行うために、定期的に調理実習を含めた研修会を行っています。

9月は「防災と食」をテーマに、備蓄品やその活用法について学習しました。

調理実習では水の使用を最小限にし、包丁を使わずに限られた道具で調理し、食器も新聞紙とビニール袋で作りました。また、空き缶でランタンを、ペットボトルでハエ捕りや簡易トイレを作りました。



中学1年生料理教室



「よく噛むバランス弁当作り」

主食・主菜・副菜・副々菜を3種類ずつ作り、1種類ずつ選んでお弁当箱に詰めてもらいました。芋ごはん、鶏と椎茸の南蛮漬け風、カリカリごぼう、れんこんのゆかり和えが人気でした。

日頃から料理をしている生徒は、大変手つきが良く、野菜を切る作業も手早く行っていました。

家庭でお弁当を作ったことのある生徒は、2～3名ほどでしたが、これを機に、ぜひ自分で作ってみたいと思います。

中学2年生料理教室



「簡単皿鉢作り」

高知の伝統料理である皿鉢料理に挑戦してもらいました。ひっかけ寿司やのり巻きなど、ヘルスメイトさんからコツを習って、上手に作っていました。

10品以上を作り、大皿に盛りました。

焼いた切り身のサバで作った寿司と、一口照り焼き、ごぼう天、芋天が人気でした。

おやこの食育教室



参観週間に行った料理教室では、保護者の方にも参加していただき、5種類のだしの味比べや、簡単料理の調理実習を行いました。楽しく調理実習ができたようです。

だしの味比べ（一番だし・昆布だし・二番だし・野菜だし・鶏だし）は、順番が悪かったせいか、2番目以降は「おいしくない」という声があちらこちらで聞こえていました。しかし、正解率は高かったです。

★★★ 小・中学生への食育は学校応援団として行っています ★★★

伝えたい この1品



今回は、南泉地区にお住まいのヘルスマイトさんより、思い出の一品を紹介していただきます。

じゃがいもの変わり揚げ

<材料> 1人分 431kcal

じゃがいも	大4個
にんじん	3cm(30gぐらい)
ごぼう	5cm(15gぐらい)
いんげん	3~4本
じゃこ(カエリ)	ふたつまみ程度
A	卵 1個
	小麦粉 大さじ3杯
	塩 少々
	こしょう 少々
	こいくちしょうゆ 少々
揚げ油	適量



<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむいて、すりおろします。そのとき、ボールなどに水を入れ、その中にすりおろして入れます。じゃがいもが沈むまで、しばらく置きます。
- ② ザルに布巾かペーパータオルを敷き、①を流し、水気をきっておきます。にんじん、ごぼう、いんげんはよく洗い、千切りにします。
- ③ ボールにAの材料を入れ、②のじゃがいもと千切りした野菜を加えて混ぜます。(水気が多いようであれば、小麦粉を少し足します。)さらに、じゃこを加えて混ぜます。
- ④ 揚げ物用の鍋を用意し、油を入れて中火で温めておきます。
- ⑤ ④の生地を、一口大ずつ中温(170~180℃)で揚げます。中まで火が通るよう、じっくり揚げます。

ヘルスマイトさんより一言

具材は、季節の野菜、ピーマン、しいたけ、コーンなどを加えてください。じゃがいもとは思えない味です。

私が小学生の頃、祖母に習ってよく作りました。今まで忘れていましたが、また祖母を思い出して作ってみようと思います。

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、全国の会員の仲間を決めたものです。「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

①

青木幹勇記念第2回全国子ども俳句大会 佳作

つゆの日も 雨のダンスで 楽しいな 函館市立北美原小学校 2年生 本間 百詠

障害者を虐待から守りましょう！

知ってますか？「障害者虐待防止法」



平成 24年 10月 1日から「障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援等に関する法律」(障害者虐待防止法)が施行され、障害のある方への虐待を発見した方には、通報義務が生じるようになりました。土佐町では、法の施行と共に、健康福祉課内に土佐町障害者虐待防止センターを設置し、関係機関との連携を図りながら、障害者虐待の未然防止や早期発見、その後の適切な支援を行います。

障害者への虐待や疑いがある場合は、土佐町障害者虐待防止センター、または高知県障害者権利擁護センターにご連絡・ご相談ください。

土佐町障害者虐待防止センター

土佐町役場健康福祉課内 電話 82-2333 FAX 70-1312
月～金(年末年始・祝日除く) 8:30～17:15 ※左記の時間以外は日直・宿直対応になります。

高知県障害者権利擁護センター

高知市丸ノ内 1-2-20 高知県障害保健福祉課内
電話 /FAX 088-822-7388 メール 060301@ken.pref.kochi.lg.jp
月～金(年末年始・祝日除く) 8:30～17:15 ※左記の時間以外は留守番電話になります。

障害者虐待防止法では、虐待を以下の3種類に分けています。

擁護者による障害者虐待

障害者の生活の世話や金銭の管理などをしている家族や親族、同居する人による虐待のことです。



障害者福祉施設従事者等による障害者虐待

障害者福祉施設や障害福祉サービスの事業所で働いている職員による虐待のことです。



使用者による障害者虐待

障害者を雇って働かせている事業主などによる虐待のことです。



虐待の通報や届け出をした人の秘密は守られます。また、匿名による通報でも、通報内容は受け付けます。

こんなことが虐待に ～障害者虐待の例～

身体的虐待

障害者の体に傷や痛みを負わせる暴行を加えること。また正当な理由なく身動きがとれない状態にすること。

たとえば…

- 平手打ちにする ●殴る ●蹴る
- つねる ●縛りつける ●閉じ込める
- 不要な薬を飲ませる など

こんなサインが…

- 体に傷やあざ、火傷の跡がしばしばある。
- 急におびえたり、こわがったりする。
- 傷やあざなどの説明が変化する。 など



性的虐待

障害者に無理やり（また同意と見せかけ）わいせつなことをしたり、させたりすること。

たとえば…

- 性交 ●性器への接触 ●裸にする
- キスをする ●障害者にわいせつな話を
する、映像を見せる など

こんなサインが…

- 肛門や性器などに出血や傷が見られる。
- ひと目を避け、部屋にひとりでいたがる。
- 人に相談するのをためらう。 など



心理的虐待

障害者を侮辱したり拒絶したりするような言葉や態度で、精神的な苦痛を与えること。

たとえば…

- 怒鳴る ●ののしる ●悪口を言う
- 仲間に入れない ●子どもあつかいす
る ●わざと無視する など

こんなサインが…

- おびえる、泣く、叫ぶなどパニックを起こす。
- 攻撃的な態度がみられる。
- 自分で自分を傷つける行為をする。 など



放棄・放任 (ネグレクト)

食事や入浴、洗濯、排せつなどの世話や介助をほとんどせず、障害者の心身を衰弱させること。

たとえば…

- 十分な食事を与えない ●不潔な住環境で生活させる
- 必要な医療や福祉サービスを受けさせない など

こんなサインが…

- 体から異臭がするなど衛生状態が悪い。
- ひどく空腹を訴え、栄養失調がみられる。
- 学校や職場などに出てこない。 など



経済的虐待

本人の同意なしに障害者の財産や年金、賃金などを使うこと。また障害者に理由なく金銭を与えないこと。

たとえば…

- 年金や賃金を渡さない ●勝手に財産や預金を使う
- 日常生活に必要な金銭を与えない など

こんなサインが…

- お金を使っている様子が見られない。
- 日常生活に必要な金銭を渡されていない。
- 生活費などの支払いができていない。 など



平成24年度戦没者遺児による慰霊友好親善事業について

(財) 日本遺族会は「戦没者遺児による慰霊友好親善事業」の参加者を募集しています。

同事業は厚生労働省から補助を受けて実施しており、先の大戦で父等を亡くした戦没者の遺児を対象として、父等の戦没した旧戦域を訪れ、慰霊追悼を行うとともに、同地域の住民と友好親善をはかることを目的としています。

日程等の詳細は(財) 日本遺族会事務局 03-3261-5521まで。

お申込みは、お住まいの各都道府県遺族会へお願いします。

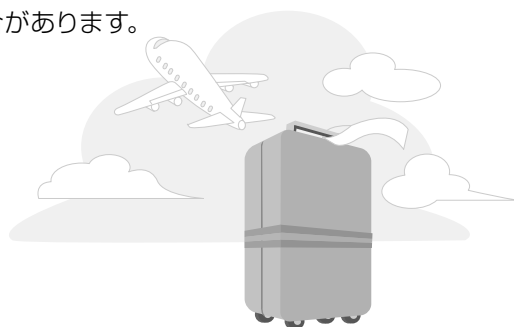
参加費 9万円

※集合場所までの往復交通費、帰国時宿泊代、渡航手続き料等は含まれていません。

※参加費は、燃料費の高騰、円安等諸般の事情により値上げする場合があります。

参加資格

- ①戦没者の遺児
- ②今回実施する地域(実施地域周辺の公海上にて戦没された方も含む)以外の方は参加できません。



□今後の実施計画について

実施地域	実施時期・主な訪問予定地	募集人員	申込締切
台湾・バシー海峡	平成25年1月16日(水)～1月22日(火) 6泊7日	15人	平成24年12月2日
	・台北、台中、高雄、墾丁		
ミャンマー・インド (2次) <small>※インド行き受付は締め切りました。</small>	平成25年2月12日(火)～2月21日(木) 9泊10日	45人	平成24年12月21日 (ミャンマー)
	・A班＝ペゲー、トンゲー、モールメン、サラワジ、ヤンゴン ・B班＝ミートキーナ、マンダレー、アキャブ ・C班＝インパール、コヒマ		
東部ニューギニア (2次)	平成25年2月16日(土)～2月23日(土) 7泊8日	37人	平成25年1月9日
	・A班＝マダン、ハンサ、ウエワク ・B班＝ラエ、フィンシュハーヘン(機上遙拝)、ウエワク		
フィリピン(2次)	平成25年3月6日(水)～3月13日(水) 7泊8日	120人	平成25年1月23日
	・A班＝マニラ及び東方山地 ・B班＝コレヒドール、パターン、クラーク、マニラ南方 ・C班＝ルソン島北部(バギオ、クラーク) ・D班＝ルソン島北部(バテレ峠、ソラノ、キャンガン、オリオン峠) ・E班＝ネグロス島(バコロド)、ミンダナオ島(ダバオ、タモガン) ・F班＝セブ島、レイテ島(ブラウエン、リモン峠、ビリアバ、オルモック)		
中国(2次)	平成25年3月21日(木)～3月29日(金) 8泊9日	45人	平成25年2月7日
	・A班＝北京、鄭州、太原 ・B班＝上海、武漢、岳陽、長沙 ・C班＝広州、桂林、長沙		
西部ニューギニア	平成25年2月1日(金)～2月10日(日) 9泊10日	36人	平成24年12月21日
	・A班＝ジャヤプラ(旧ホーランジャヤ)、ゲニム、ピアク ・B班＝ハルマヘラ、アンボン、ソロン		
ビスマーク諸島	平成25年2月16日(土)～2月23日(土) 7泊8日	36人	平成25年1月9日
	・A班＝マヌス、カビエン、ラバウル ・B班＝ブカ島、ブーゲンビル島、ラバウル		

年金相談のお知らせ



高知東年金事務所の職員による年金相談を下記の日程で行います。

厚生年金や国民年金、障害年金など、年金に関するあらゆる相談や、年金の受給手続きなどが出来ますので、お気軽にご利用ください。

月	日	時間	場所
2月	13日(水)	午前 10時～午後 3時	田井・改善センター
4月	10日(水)	午前 10時～午後 3時	土佐町役場 2階 会議室
6月	12日(水)	午前 10時～午後 3時	田井・改善センター

※相談を希望される方は、なるべく前日までに名前と相談内容を下記の担当までお知らせ下さい。
土佐町役場 住民課 年金担当 (TEL 0887-82-1110)

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます ～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

国民年金保険料は、所得税及び住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、平成24年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方については、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が本年11月上旬に日本年金機構本部から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(又は領収証書)を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年始めて国民年金保険料を納付された方については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合も、ご本人の社会保険料控除に加えることができますので、ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ申告してください。

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」についてのご照会は、控除証明書のはがきに表示されている番号にお問い合わせください。



控除証明書専用ダイヤル(平成24年11月1日～平成25年3月15日)

TEL 0570-070-117(ナビダイヤル)

050または070から始まる電話でおかけになる場合は

TEL 03-6700-1130

※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。

※TEL 03-6700-1130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。



土佐町国内・海外研修助成事業参加報告

イギリス研修に 参加して

嶺北高等学校 2年 吉田 美遊

イギリスで過ごした14日間は、人生で最も記憶に残った時間でした。

私がホームステイした家庭には、ドイツ人の女の子とスペイン人の女の子も来ていました。二人とも私より年上だったので、姉ができたような気分でした。よく盛り上がった話題はやはりファッションについてで、買い物をした日は必ずお互いに買った物を見せ合っていました。3人とも好みがバラバラで、ファッションセンスを刺激しあえていたと

思います。

ホストファミリーは母子家庭で、10歳と12歳の女の子と14歳の男の子がいました。一緒にオリピックを見たり、メイクを教えてあげたり、浴衣や緑茶を披露したりして仲良くなりました。

ホストマザーは私のことを本当の娘の様に扱ってくれ、私が悩んでいる時や気分がさえない時は心配して抱きしめてくれました。家族との時間をとても大事にする人

で、金曜日は必ずみんなで映画を見るよう計画をしてくれていました。

英語を学習するために通った

Southbourne School of English

(サウスボーンスクールオブイングリッシュ)という学校は多国籍で、生徒の年齢層も幅広い学校でした。20歳のベネズエラ人の双子、21歳のおしゃれが大好きなフランス人、24歳の日本アニメが大好きなトルコ人、54歳のとても仲の良い

イオーストリア人の夫婦、19歳でシェフをしているポーランド人、他にも数えきれないほどたくさんの方ができました。

私はクラスの中で唯一の日本人生徒で、しかも最年少だったため、はじめは「やばい！誰にも頼れんやん！」と、かなり不安でしたが、クラスメイト達はとてもみんな優しくハイテンションだったのですぐに打ち解けることができました。

