

広報 第452号・2012年7月



# とさちょう



## 農村体験交流事業 田植え体験ツアー



# いしはらの里協議会

# まるごと石原よさく市開催!



5月3日(木)、石原文化会館前で直販市『まるごと石原よさく市』が開催されました。集落を拠点とした地域づくり事業として、石原地区住民が昨年末頃から約二十回にわたるワークショップを行い、地元の現状、問題点、やりたい事などを協議し合いました。その中で今後の石原の集落機能維持・活性化のための活動の中心となる『いしはらの里協議会』を設立する足がかりとして、今回の『まるごと石原よさく市』を企画する流れとなりました。

今後、いしはらの里協議会としては、活動の拠点となる石原コミュニティセンターに専任スタッフである高知ふるさと応援隊を配置し、『直販』『共同作業支援』『新エネルギー』『集い』の4部会を中心に活動して行く事となります。



当日集荷された山菜など



石原コミュニティセンターでの餅まき

山菜料理などを試食という形で会場に来て下さったお客様に振舞いました。その他にも牛串、地元猟師が獲ったイノシシでの猪汁の販売、場所を石原コミュニティセンターに移しての餅まきを行い、沢山のお客様に会場して頂きました。

## CONTENTS

まるごと石原よさく市開催 ..... 2



**都市との交流に取り組んでいます** ..... 4

夏期における水難事故を防止しよう！ ..... 5

土佐町健康増進計画・食育計画を策定しました ..... 6

セット健診／胸部健診／40歳から74歳までの国民健康保険加入者の方へ ..... 7

**フィールド医学からの報告** ..... 8

不活化ポリオワクチンについて ..... 9

**国民年金保険料免除等の申請について** ..... 10

南海地震に備えて ..... 12

特別児童扶養手当について／介護保険高額介護サービス費受給者の皆様へ ..... 14

パソコンボランティア養成講座開催・自衛官募集！ ..... 15

**後期高齢者医療制度について** ..... 16

洗濯機をご愛用の皆様へ ..... 17

**ジェネリック医薬品促進通知サービスが始まります** ..... 18

平尾学術奨励賞に土佐町西石原 窪内さん！ ..... 19



コモーくん通信

**第9回土佐町読書推進作品展作品募集** ..... 20

黒潮サポステ南国サテライトの紹介 ..... 21

子育て支援センター「ポップ広場」／みつば保育園 ..... 22

土佐町小学校／土佐町中学校 ..... 23

嶺北高校／土佐町学校応援団 ..... 24

土佐町剣道だより／土佐町郷土学習センターオープン ..... 25

**土佐町立図書館** ..... 26

平成24年度土佐町役場職員採用資格試験募集要綱 ..... 27

第3回四国三郎吉野川源流・利水域交流美術展覧会 ..... 28

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」 ..... 29

麻しん・風しん定期予防接種を受けましょう ..... 30

町内一斉清掃だより／第32回早明浦湖水祭シンポジウム ..... 31

ひとり親家庭医療費助成について ..... 32

防災一日点検／司法書士なんでも法律無料相談 ..... 33

**森林所有者の皆様へ** ..... 34

農地の転用には許可が必要です！／第10回ICカードですかキャンペーン／ハローワークからのお知らせ ..... 35

今夏の「節電」のお願いについて ..... 36

若者の就職支援相談センタージョブカフェこうち／放送大学  
記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます ..... 37

**有機の学校「土佐自然塾」** ..... 38

平成24年10月1日から飼い犬・飼い猫の引き取りが有料になります ..... 39

県民スポーツフェスティバル2012 ..... 40

日本スポーツマスターズ2012 ..... 41

俳句会・コスモス句会・短歌会／じんけんコンサートあなたにあえてよかった ..... 42



# 吹田産業フェア

5月12日(土)  
13日(日)

土佐町の友好都市である大阪府の吹田市で開催されている、恒例の「吹田産業フェア」に土佐町から出展しました。大坂では珍しいイタドリやゼンマイ、タケノコといった山菜に来場のお客様が列をなす盛況ぶりでした。

また、友好都市紹介コーナーでは土佐町を紹介する観光パンフレット等を配布し、吹田市民の皆さんに土佐町のPRを行いました。

来場者でにぎわう  
出展ブース



# 産直サテライトセンター「とさ千里」 5月26日(土) 27日(日) での餅つきイベント

「とさ千里」で、お餅つきイベントを行いました。「とさ千里」に隣接しているマンションの避難訓練に合わせて開催し、マンションの住民の方にも、お店の商品やイベントを知ってもらうよい機会になりました。「とさ千里」では、土佐町の杵つき餅が大評判で、毎回お客様の行列ができるほどです。今回も早々に完売し、早くも「次のお餅つきはいつですか?」と、お客様から尋ねられるほどでした。マンションの避難訓練終了後には、土佐町提供の「あか牛」でのバーベキューも行われ、「あか牛」や土佐町の良い宣伝になりました。



お餅つき体験～  
うまくつけるかな

# 農村体験交流事業 6月2日(土) 3日(日) 田植え体験ツアー

産直サテライトセンター「とさ千里」と新ブランド米「雲海の光」で取引のある大阪市内のお米屋さんを通じて募集した田植え体験ツアーを溜井の水田で実施しました。溜井部落振興協議会(会長:長野直樹さん)の皆さんに指導していただき、参加者はなれない水田の中で足をとられながらも、楽しく田植えを行うことができました。また、当日は「田んぼの生きもの調査」も行い、参加者は、都会では見ることのない生きものに興味深く見入っていました。

参加者からは、「ぜひ秋の稲刈りにも参加したい」との声も寄せられています。農山村と都市を結ぶとともに、生産者と消費者がつながる取り組みとして広げていきたいものです。



小さな子どもも  
がんばって植えました

道の駅で  
みんなそろって  
記念撮影



都市との交流に取り組んでいます



# 夏期における 水難事故を 防止しよう！



夏場になると、子どもたちの水遊びが盛んになってきます。この時期には水の事故が多くなることから、警察では今年も6月から8月までの3か月間を「夏期における水難事故防止期間」として、子どもを水難事故から守る活動を行っています。次の点に注意して、子どもを水の事故から守りましょう。

水に入る時は、ライフジャケットを着用し、ウォーターシューズなど、かかとが安定し脱げない靴を履くようにしましょう。

助け上げたら消防機関に連絡し、救急車が到着したら救急隊員の指示に従いましょう。

救助法の訓練を受けていない人が、溺れている人を助けようと慌てて飛び込んでも、二重遭難に陥る危険性があります。まずは大声で周りに助けを求めましょう。

万一川で流されたら、慌てたり無理に戻ろうとせず、下流の安全を確認した上で、下流側に足を向けておお向けに流されるようにしましょう。穏やかな流れに入ってから、近くの岸に向かいましょう。

子どもを水の事故から守るためには、地域ぐるみでの安全パトロールや子どもへの「声かけ」などの安全対策を進めていくことが大切です。危険な場所や危険な水遊びについてお気づきのことがあれば、気軽に近くの警察署、駐在所またはパトロール中の警察官に連絡してください。痛ましい水の事故から子どもたちを守るために、地域の皆さんのご協力をお願いします。



# 土佐町健康増進計画・食育計画を策定しました

土佐町では第6次土佐町振興計画の中の柱である「生涯にわたって健康で安心して暮らせるまちづくり」を基本に、フィールド医学事業を始めとする健康づくりの事業を実施してきました。その結果、元気に暮らす高齢者も多く、一人あたりの高齢者医療費も減少がみられていました。しかし、その一方で個人のライフスタイルの変化と多様化に伴い、肥満、脂質異常症、高血圧症、糖尿病、がん等の生活習慣病やこころの健康が課題となつていきます。生涯にわたって健康でいきいきと暮らしていくためには、一人ひとりが「自分の健康は自分で守る」という意識を高め、生活習慣を見直し、実践することが重要です。

町民一人ひとりが自らの健康状

態を把握し、生活習慣病などの予防に取り組み「生涯にわたって健康で安心して暮らせるまち」を目指し、健康寿命を延ばすことを目的とし、『土佐町健康増進計画・食育計画』を平成23年度末に策定しました。（計画期間は平成24年から6年間）

この計画は健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）に基づく計画とし、町民のみなさんの健康づくりを支援するための計画です。また、この計画は土佐町の目指す保健事業の基本的な方向とその実現に必要な方策の方向性を明らかにするものです。（下図参照）

町民のみなさんも自分にあつた健康づくりをすすめていきましょ

## みんなでひろげる健康づくり

(土佐町健康増進計画・分野別)

### 基本目標

健康長寿を目指し、自分にあつた健康づくりをすすめる

自分に合った望ましい食事を取り  
望ましい食習慣を身につけよう

#### バランスのとれた食事と食育の推進

取り組みの方向

- 正しい知識の普及啓発
- 食育の推進

個人の目標

- 毎日、朝食をとる
- 一日3回食事をとる
- 薄味に心がける
- 腹八分目を心がける

目標値

- BMI25以上の者20%以下
- 朝食を欠食する成人の割合3%以下
- 朝食を食べない子どもの割合0%

自分に合った運動を取り入れよう

#### 運動による健康づくりの推進

取り組みの方向

- 正しい知識の普及啓発
- 運動が実施しやすい環境づくり
- 生活習慣病予防や介護予防のための運動の推進

個人の目標

- 車の利用を減らす
- 積極的に体を動かす
- 意識して歩く
- 毎日体重を測る
- 自分の適正体重を知り維持する

目標値

- 運動習慣のある人の割合50%

生きがいをもち、  
心の健康を自己管理しよう

#### こころの健康づくりの推進

取り組みの方向

- 正しい知識の普及啓発
- こころの健康維持のための体制整備

個人の目標

- 十分な睡眠休養に心がける
- 規則正しい生活を心がけ、疲労回復に心がける
- 早寝早起きを心がける
- 自分なりのストレス解消法を持つ
- 地域の集いや友人などの集まりごとに参加し、交流を図る

目標値

- 睡眠による休養が取れていない人の割合20%以下
- 抑うつ傾向にある高齢者の割合5%以下

#### その他

- 歯の健康：定期的に歯科受診するなど、歯周病の予防に積極的に取り組みましょう
- 生活習慣病：健診を積極的に受けましょう
- たばこ、アルコール：禁煙、節酒を目指しましょう
- がん対策：検診を積極的に受けましょう
- フィールド医学：フィールド医学に取り組み、健康意識を高めましょう

生涯にわたって健康で安心して暮らせる町



## セット健診（未受診者対象）のお知らせ

「健診を受け忘れていませんか??」

7月2日～7月13日まで、町内各会場でがん検診（胃・胸部）と国保被保険者を対象とした特定健診のセット健診を実施しましたが、受診することができなかった方は下記のセット健診（未受診者健診）をご利用ください。今年度、最後のセット健診となります。

日程 平成24年8月26日（日）

場所 保健福祉センター（あじさいホール）  
内容

	対象者	受付時間
胸部検診	40歳以上	8:00～9:00
胃がん検診	40歳以上	8:00～9:00
特定健診	40歳～74歳の国保の被保険者	8:30～9:30
前立腺がん検診	50歳以上男性	8:30～9:30

※受診を希望する方は、6月末に配布した問診票に記入の上、会場にお越しください。なお、特定健診を受診される方は、受診券（水色）も必ずご持参ください。



## 胸部検診のお知らせ （未受診者対象 町内巡回型）

9月13日（木）～9月14日（金）に未受診者を対象にした胸部検診を行います。検診車が町内各箇所を巡回しますので、まだ受診されていない方はご利用ください。対象となる方には9月上旬までに、検診会場を記載した案内をお送りしますので、ご確認ください。



## 40歳から74歳までの 国民健康保険加入者 の方へ

「医療機関での特定健診の受診について」

特定健診（地域におけるセット健診）につきましては、平成24年8月26日（日）をもって終了しますが、平成25年3月31日までの期間中、特定健診実施医療機関や人間ドックとの同時実施で特定健診が受診できます。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。

特定健診実施医療機関および人間ドッグ・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、  
土佐町役場住民福祉課  
住民係（国保担当） ☎82-11110  
健康係 ☎82-0442  
までお問い合わせください。



# ファイルド医学からの報告



今回はファイルド医学に関わっていただいている京都大学の福富さんからご長寿健診と健康長寿問診票について報告していただきます。

これまでのご長寿健診の参加状況と健康長寿問診票の回答

博士課程 福富 江利子

今年も早いもので1年の半分以上が過ぎ、暑い夏がやってまいりました。熱中症にはくれぐれもお気を付け下さい。さて、土佐町では2004年度よりファイルド医学事業が始まり、今年で9回目を迎えました。ファイルド医学事業は、①65歳以上に「健康長寿問診票」をお配りし、②75歳以上の方には「ご長寿健診」を実施し、③40〜74歳の方には「時間医学健診」を行っています。

今回は健康長寿問診票とご長寿健診の詳しい内容、毎年どのくら

いの方が参加されているか、またこれらをどのように活かしているかについてご紹介します。

## 健康長寿問診票について

毎年4月下旬頃にお配りしている健康長寿問診票は、約1000問の質問からなります。高齢者にとって、非常に重要な「日常生活機能」「うつ症状」「心の健康」を軸に様々な問診が記載されています。毎年約70%（多いときで95%！）の方から回答がありました。

## 問診票の結果の活かし方

問診票はすべて集計し、お一人ずつの結果を一枚の紙にまとめています。8月のご長寿健診に來ら

れた方には、その結果を医師から説明し、日頃の生活でどのように気を付ければ良いかアドバイスをしています。

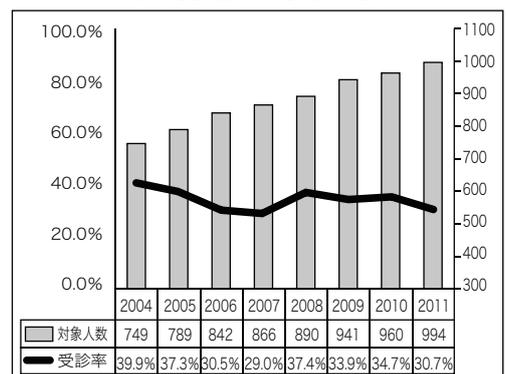
## ご長寿健診について

ご長寿健診では、うつや生活習慣病の診断以外にも、足腰の筋力、指先の器用さ、身体の柔軟性といった運動機能、物忘れといった日常生活に欠かせない機能の検査も行います。

## ご長寿健診の活かし方

毎年健診に参加されている方で「1年間の日頃の生活の成果が、この健診でわかるので楽しみにしています」と話される方もいます。年齢と共に、上記で示したような能力は少しずつ低下するのですが、日頃の生活に少しずつ意識や工夫を加えることで、その機能を維持・改善できるものもあります。健診を一つのバロメーターとされていることを大変うれしく思います。ご長寿健診の結果は、毎年10月の結果説明会で、個別説明を行っています。

グラフ：ご長寿健診の毎年の参加率



75歳以上の約30～40%の方が毎年参加されています。

個人から土佐町、そして日本全体へ  
このように、ご参加いただいた皆様から得られた結果は、個人個人にお返しし、更に町全体の高齢者の健康実態もまとめ、町に報告しています。また、土佐町内で行われている事業にどう活かしているか、町と検討しています。加えて、大学としてこれらの結果を論文という形で日本や世界にも発信しています。

## ご長寿健診のお知らせ

今年の日程は8月6日〜10日を予定しています。皆様にお会いできることを、私達学生、医師みな心待ちにしています。今年もどうぞよろしく願います。



ポリオワクチンが現在の生ワクチンから不活化ワクチンに変わります。国では、平成24年9月から、単独の不活化ポリオワクチンを定期接種として全国一斉に導入する方針を示しています。接種方法がこれまでの飲む生ワクチンから注射による不活化ワクチンへ切り替わります。

土佐町でも、不活化ポリオワクチンの定期接種への導入予定に伴い、平成24年9月以降の生ポリオワクチンの集団予防接種は中止します。なお、四種混合ワクチン(三種混合+ジフテリア、百日せき・破傷風+ポリオ)は平成24年11月の導入が予定されています。



**【不活化ポリオワクチンの接種回数】**

○不活化ポリオワクチンは初回接種3回、追加接種1回、合計4回の接種が必要です。

**【対象年齢】**

○生後3か月～90か月(7歳6カ月)に至るまでの者

**【標準的な接種期間】**

○初回接種(計3回)・・・生後3か月～生後12か月に3回(20日以上の間隔をおく)

○追加接種(1回)・・・初回接種(計3回)終了後の12月～18月後に1回

※なおこの期間を過ぎた場合でも、対象年齢の90か月(7歳6カ月)に至るまでの間であれば、接種できます。

**○お子様の接種歴に応じた今後のポリオワクチンの接種方法(予定)**

これまでの接種回数	今後の接種回数
0回 (生ポリオワクチンをまだ1回も受けていない)	単独の不活化ワクチンを計4回接種
1回 (生ポリオワクチンをすでに1回受けている)	単独の不活化ワクチンを計3回接種
2回 (生ポリオワクチンをすでに2回受けている)	接種不要(免疫獲得済み)

**予診票について**

○対象になる方へは9月初めに新しい予診票を手紙で送付する予定です。その他の方は保健師による新生児訪問時に他の予診票と一緒にお願いします。

**接種場所**

○医療機関に予約のうえ、母子手帳、予防接種予診票を持参して受診してください。県内委託医療機関で接種できます。  
土佐町内：早明浦病院(82-0456)、田井内科(82-0005)



※予防接種について、ご不明な点がございましたら、住民福祉課健康係(82-0442)までご連絡ください。

# 国民年金保険料

忘れずに申請しましょう！

## 免除等の申請について

経済的な理由等で国民年金保険料を納付することが困難な場合には、申請により保険料の納付が免除・猶予となる「保険料免除制度」や「若年者（30歳未満）納付猶予制度」があります。

保険料の免除や猶予を受けず保険料が納め忘れの状態や、万一、障害や死亡といった不慮の事態が発生すると、障害基礎年金・遺族基礎年金が受けられない場合があります。

申請免除制度には、保険料の全額が免除される全額免除と、保険料の一部を納付し、残りの保険料が免除される一部納付があります。一部納付には、4分の1納付、半額納付、4分の3納付の3種類があります。

本人・配偶者・世帯主の前年の所得が一定額以下の場合に、全額免除または一部納付が承認されます。

手続きは、住民登録をしている市区役所・町村役場の国民年金担当窓口へ申請することになります。申請書は、年金事務所または市区役所・町村役場の国民年金担当窓口へ備え付けてあります。

平成24年度の免除等の受付は平成24年7月1日から開始され、平成24年7月から平成25年6月までの期間を対象として審査します。また、申請は原則として毎年度必要です。

ただし、平成24年7月に申請する場合は、平成23年7月から平成24年6月分までの期間（前一年間分）についても申請することができます。7月に前一年間分の免除等も申請される場合は、申請書を2枚提出されるようお願いいたします。

## 法定免除

国民年金では、障害年金を受給されるようになってからも、20歳以上60歳未満の方は国民年金に加入しなければなりません。が、保険料の納付については法律によって免除される制度があります（法定免除）。具体的には障害基礎年金を受けている方、障害厚生（共済）年金を受けている方で障害等級が1級または2級の方が対象となります。

また、生活保護法による生活扶助を受けている方も対象となります。

