

国民年金保険料は納付期限を守って納めましょう！

国民年金保険料の納め方

保険料は20歳から60歳になるまでの40年間納めます。

1

口座振替なら割引がありお得です

早割(当月末日振替)にすると毎月50円割引があります。

口座振替を希望される方は、希望する月の前々月までにお申し込みください。

通常の口座振替の振替日は翌月末日ですが、申出により当月末日振替にすると、1か月あたり50円割引になります。(早割)また、その年度の1年分または6か月分をまとめて前払い(前納)すると、納付書(現金)で納めるより割引が多く大変お得です。

※1年前納・6か月前納には申し込み期限がありますので、年金事務所へお問い合わせください。

●手続きは

金融機関または年金事務所

●手続きに必要なもの

①年金手帳または納付書 ②預(貯)金通帳 ③預(貯)金通帳届出印



2

納付書(現金)で納付

コンビニなら夜間、土、日、祝日いつでも納められます。

日本年金機構から送付された納付書で、全国の金融機関、コンビニエンスストアで納めることができます。

※利用できるコンビニエンスストアは納付書の裏面に記載されています。

3

納付書(現金)による前納もできます

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納すると、保険料が割引されてお得です。

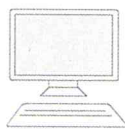
全国の金融機関、コンビニエンスストアで納めることができます。

※1年前納・6か月前納の納付書は、納付案内書に綴られています。
※各月からの前納を希望される方は、年金事務所へお問い合わせください。

4

インターネット等で納付…便利です

パソコンや携帯電話を利用して、インターネットで納めることができます。金融機関とインターネットバンキングの契約が必要となりますので、ご利用の金融機関へお問い合わせください。



5

クレジットカードで納付

希望される場合は、事前に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は、「早割」は利用できません。

また1年前納、6か月前納は「納付書(現金)」による前納と同じ割引額となります。

※一部対象とならないカードもあります。詳しくは、カード発行会社までお問い合わせください。

被災地・十津川村に義援金50万円

更谷十津川村長は、両町の心からの激励と見舞いに対し大変感謝され、村に1日も早く活力と明るさを取り戻し期待に応えたいと決意を述べられ、引き続き福祉事業をもつて交流・連携を図っていくことを誓い合いました。



更谷村長に目録を渡す西村町長

昨年9月、紀伊半島を襲った台風、豪雨により奈良県十津川村は深層崩壊による未曾有の大災害となり、多くの犠牲者、行方不明者を出し村全体が壊滅的な状況に置かれました。
土佐町と山形県最上町は十津川村と福祉交流を図ってきており、この度の被災に心を痛め、一刻も早い復興の一念から過日、11月30日の全国町村長大会(NHKホール)で最上町長と共に十津川村長にお会いし、それぞれ義援金50万円をお渡ししました。

転倒スコアと日常生活機能の関連 土佐町健康長寿の問診票からわかったこと

京都大学医学研究科(フィールド医学) 博士課程 石本恭子

はじめに

「転ばないようにしないとね。またね」転んだらおしまいだから、気を付けないとね」

ご長寿健診の参加者のかたが別れ際に話されていた一言です。普段から転倒に注意しておられ、その意識の高さに私はとても驚きました。

高齢者の転倒が生活に及ぼす影響と転倒スコア

平成19年度の国民生活基礎調査によると、転倒・骨折は要介護の原因の第5位で、自立した生活を維持するためには転倒予防は重要です。転倒した際に大腿骨頭部(太もも)骨折や脊柱(背骨)圧迫骨折をしてしまうと、治療や痛みによる安静が長期間続き、体力・筋力が急激に低下してしまいます。さらに、骨折などのけががなくとも転倒に対する恐怖心から、活動に対する意欲が低下し活動範囲を狭め、その結果寝たきり・要介護に陥ってしまいます。毎年、65歳以上の方に回答いただいているフィールド医学健康長寿の問診票から、約30%の方が1年間に転倒していることが明らかになりました。転倒の要因は大きく二つに分かれ、身体的な病氣(循環器、神経系、筋骨格系、視覚―認知系疾患)、睡眠薬、精神安定剤などの薬物の使用、筋力・姿勢反射の低下などの加齢変化によるものと段差や坂道といった障害物や滑りやすい履物などの環境要因があります。これらの要因は複雑に関連するため、転倒予防を難しくします。そこで転倒リスクを早期発見するため転倒スコアが開発されました(表1)。問0の「過去1年の転倒既往」とそれ以降の21項目で評価し、得点が高くなるほど「転倒の危険性が高い」といえます。転倒スコアは、加齢と

ともにスコアが高くなり、女性のほうが男性よりも高くなります。転倒スコアが10点以上になるとより注意が必要です。

日常生活機能と転倒スコアの関連

ここで自立した生活に欠かすことのできない7つの基本的日常生活機能を紹介します。歩行、階段上り下り、食事、排泄、入浴、着替え、身だしなみです。これらの動作が一人で行えないということは、介護が必要な状態といえます。2006年度の問診票で、これらの日常生活機能が自立していた方々の約1割が1年後に日常生活機能が低下し、何らかの手助けが必要となりました。日常生活機能の低下を予測できないかと検討したところ、転倒スコア10点以上が1年後の日常生活機能の低下を予測することが明らかになりました。

おわりに―ご自分の転倒リスクを計算してみましょう―

転倒スコアは、転倒予測のみならず、日常生活機能の低下も予測することができ、簡便で有用な指標です。そして転倒スコアの各項目は、筋力低下、バランス機能の低下、歩行障害、視力・聴力障害など身体機能に加え、身の回りの環境要因も検討することができます。「私は大丈夫」と思っている、一度この転倒スコアを計算してみてください。どこが注意点だろうと考え、日頃から注意をしておくことが重要です。転倒予防と自立した生活のための一助としてこの転倒スコアを日々活用して下さい。

表1 転倒スコア(厚生労働省研究班作成)

問0	過去1年間の間に転んだことがありますか	1. は い	2. いいえ
	はいの場合転倒回数(回 / 年、 場所:家の中・外)		
問1	つまづくことがありますか	1. は い	0. いいえ
問2	手すりにつかまらず、階段の昇り下りができますか	0. は い	1. いいえ
問3	歩く速度が遅くなってきましたか	1. は い	0. いいえ
問4	横断歩道を青のうちにわたりきれますか	0. は い	1. いいえ
問5	1キロメートルくらい続けて歩けますか	0. は い	1. いいえ
問6	片足で5秒くらいたっていますか	0. は い	1. いいえ
問7	杖を使っていますか	1. は い	0. いいえ
問8	タオルを固く絞れますか	0. は い	1. いいえ
問9	めまい、ふらつきがありますか	1. は い	0. いいえ
問10	背中が丸くなってきましたか	1. は い	0. いいえ
問11	膝が痛みますか	1. は い	0. いいえ
問12	目が見えにくいですか	1. は い	0. いいえ
問13	耳が聞こえにくいですか	1. は い	0. いいえ
問14	物忘れはきになりますか	1. は い	0. いいえ
問15	転ばないかと不安になりますか	1. は い	0. いいえ
問16	毎日お薬を5種類以上飲んでいますか	1. は い	0. いいえ
問17	家の中で歩くときに暗く感じますか	1. は い	0. いいえ
問18	廊下・居間・玄関によけて通るものが置いてありますか	1. は い	0. いいえ
問19	家の中に段差がありますか	1. は い	0. いいえ
問20	日常生活で階段を使わなくてはなりませんか	1. は い	0. いいえ
問21	生活上、家の近くの急な坂道を歩きますか	1. は い	0. いいえ

※はい・いいえの横の数字の合計点が、高い方が転倒しやすいことがいえます。



片足でのバランスを
見るテストを
実施しました。

バランスが悪く
なると転倒しやすく
なります。

～H23年8月のご長寿健診の様子～

転倒予防のポイント

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. バランスのとれた栄養を取ろう | 4. 履物に注意しよう |
| 2. 運動をしよう | 5. 室内の安全対策をしよう |
| 3. 整理整頓を心がけよう | 6. いつも気を引きしめよう |

健康づくり講演会ご案内

土佐町の健康づくり向上にむけた取組の一環として、下記の内容で講演を行い、健康に対する意識向上を目指したいと思います。土佐町の健康づくりにおいて有意義なお話が聞けるよい機会ですので、皆様方お繰り合わせのうえご参加くださいますようご案内申し上げます。

日 時 平成24年2月24日(金)午後1時～3時50分

場 所 農村環境改善センター 『ホール』土佐町田井1450番地

参 加 費 無 料

内 容 午後1時00分～ 受 付

午後1時25分～ 開 会 挨 拶

午後1時30分～ 講 演

「生活習慣病予防について(仮題)」

土佐町フィールド医学 山本 直宗 医師

午後2時40分～ 休 憩

午後2時50分～ 講 演

「健診受診率向上に向けた取組(仮題)」

安芸市婦人会会長 井上 眞喜子 氏

午後3時50分 閉 会

講演会についてのお問い合わせ先:土佐町住民福祉課健康係 (電話82-0442)



プールでの健康づくりに 参加しませんか？

◎平成24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24年度の参加にあたって

■実施予定

平成24年4月から平成24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1600円(原則全員加入)

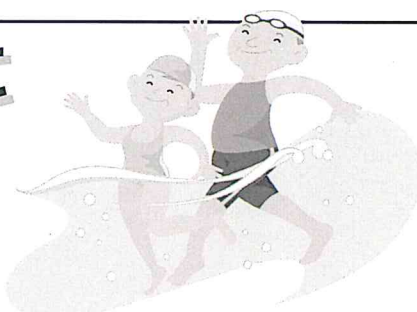
■申込先

住民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23年3月5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
とてもぎやかです。
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
とても楽に
なりました。

リラックスでき
身体が軽くなる。

みなさんぜひ
参加して
みませんか！

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。

介護予防教室「てくてく倶楽部」に参加！

土佐町では、年を取っても健康で元気に暮らせるように、介護予防を目的とした体操教室「てくてく倶楽部」を開催しました。平成16年から毎年開催し、今年で8回目となりました。閉じこもりになりがちな冬の間に催し今年は約20名の方が10月末から1月末の約3カ月間、週に2回「てくてく体操」をおこない、筋力トレーニングに励みました。トレーニングサポーターの方々や、とんからりんの家などのボランティアさんにも協力していただきました。

てくてく体操をはじめてから...

「続けよったら足が軽くなった！」

「杖がなくても歩けるようになった！」

「私は家でもてくてく体操をやるようになった！」

との声も多く聞かれ、運動の効果を実感したようです。

また、運動以外でも、

「みんなの顔を見るのが楽しみ！」

「人中出现することも大事！」

と、参加者との交流を通してこちらも身体も元気になったようです。



てくてく体操とは？

調整可能なおもりを手首や足首につけて、その人の体力に合わせて行うことができる運動です。椅子を使って行いますので、腰や膝に負担をかけず無理なくできます。

お近くの集会所などでも実施している地域もありますので、参加してみたい方は、社会福祉協議会(82-1067)もしくは地域包括支援センター(82-2557)までお問い合わせください。

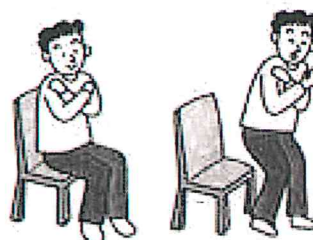
てくてく体操



①腕を前に上げる運動



②腕を横に上げる運動



③椅子からの立ち上がり



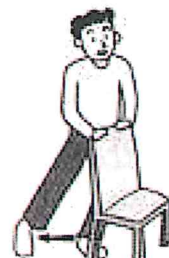
④腕の曲げ伸ばし運動



⑤膝を伸ばす運動



⑥脚の後ろ上げ運動



⑦脚の横上げ運動

高額な外来診療を受ける皆さまへ

平成24年4月1日から

「認定証」などを提示すれば、
窓口での支払いが一定の金額にとどめられます

健康保険組合など

高額な外来診療を受けたとき

病院・薬局など



事前に

①認定証の申請

②認定証の交付



③認定証を提示
窓口支払いが
一定上限額に(※)



(※)窓口支払いの上限額(月当たり)は、
所得に応じて異なります。

これまでの高額療養費制度の仕組みでは、高額な外来診療を受けたとき、ひと月の窓口負担が自己負担限度額以上になった場合でも、いったんその額をお支払いいただきましたが、平成24年4月1からは、限度額を超える分を窓口で支払う必要はなくなります。

高額な外来診療受診者	事前の手続き	病院・薬局などで
<ul style="list-style-type: none"> ●70歳未満の方 ●70歳以上の非課税世帯等の方 	加入する健康保険組合などに「認定証」(限度額適用認定証)の交付を申請してください	「認定証」を窓口に提示してください
70歳以上75歳未満で、 非課税世帯等ではない方	必要ありません	「高齢受給者証」を窓口に提示してください
75歳以上で、 非課税世帯等ではない方	必要ありません	「後期高齢者医療被保険者証」を窓口に提示してください

- 「認定証」を提示しない場合は、従来どおりの手続きになります。
(高額療養費の支給申請をしていただき、支払った窓口負担と限度額の差額が、後日、ご加入の健康保険組合などから支給されます)

事前の申請など、詳細は、加入されている
健康保険組合、全国健康保険協会、市町村(国民健康保険、後期高齢者医療制度)、
国保組合、共済組合までお問い合わせください。



講談社おはなしキャラバン隊が やってきた!!

保育園に1月16日「本とあそぼう 全国訪問おはなし隊」がやって来ました。0歳児〜小学1・2年生までが参加しました。

たくさんのお本を載せて、絵本のページがペイントされた楽しいバスが園庭に入ると、子どもたちは廊下に飛び出し「わくなんやろ?」「きれいな車やね」目を輝かせて見えています。

キャラバン隊のあいさつのおはなしボランティアさんや、おはなし隊のお姉さんの読み聞かせがありました。また、絵本を沢山載せたバスで絵本を選んで見たり、子どもたちの興味・関心を引き付けた取組となり、沢山の絵本を楽しむことができました。

保育園では、初めてのヨモークン登場もあり、とっても嬉しい心に残るおはなし隊の来園でした。



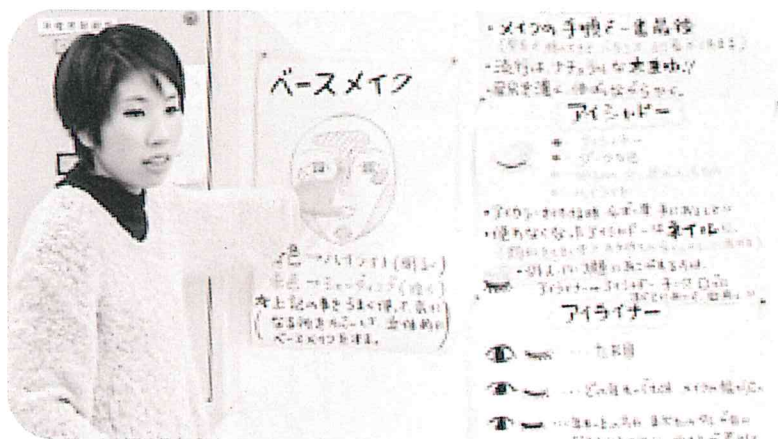
子育て支援センター ポッポ広場

— 簡単メイク教室 —

「お母さんの得意なものを教えてもらおう〜」ということで、ポッポ広場では料理教室などを実施しています。

今月は「みんなできれいなろう!」ということで「簡単メイク教室」を開催しました。もちろん講師はお母さん。結婚前は美容師として勤務していた藤原さんですが、現在は育児に専念中です。ていねいに一つ一つメイクのやり方を教えてくれ、「フウ〜ン、そうなんじゃねえ」「そこどころが、自分でやるとウマイ事いかなかった・・・」と参加者も大喜び。

これからポッポ広場のお母さん、まだまだ綺麗になるでえー。
楽しみです!



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。



みつば保育園

ペタンペタンおもちつき!!

もういくつねると おしょうがつ
♪♪と歌が各クラスから聞こえ始めた頃、保育園でも恒例のおもちつきの始まりはじまり!! アツアツに蒸しあがったもち米を臼に入れ、杵でコネコネ ペタンペタン。そら組の子ども達は、三角巾にエプロン姿で自分の番がくるのを、ワクワクドキドキしながら待っていました。いざ杵を持ってみると杵の重さともちの粘りにフラフラ、悪戦苦闘しながらも白いもちや、よもぎもちをつきました。つきあげたもちを「ふわふわやー」「やわらかいねえ」「気持ちいい!!」「口口口まるめ、自分の好きなきな粉や、砂糖しろうゆや、あんこをつけて食べました。自分でつき、まるめたおもちが最高。」「おいしい!!」と満面の笑みを浮かべながら頬ばっていました。



土佐町小学校

「太こを たたけなくて ざんねん」

土佐町小学校二年 竹政 晃汰
十一月二十三日、さんぎょう文かさいがありました。雨がふっていたので、ぼくたちの太こができませんでした。楽しみにしていたのに、たたけなくてざんねんでした。

でも、えい画を見たり、お昼ごはんにうどんを食べたりしました。おいしかったです。ビンゴもしました。ペットボルケースが当たりました。楽しかったです。

太こは、二月の学習発表会でするので、楽しみにしています。太この発表がせいこうするようがんばります。

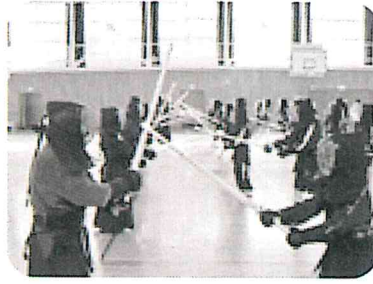


土佐町中学校

地域とともに魅力ある授業をめざして

土佐町中学校では、本年度も地域の指導者の方を体育の授業に招いて、剣道とラグビーの授業を行いました。

剣道では、少年剣道の先生方に来ていただき、礼法や作法を学びながら、面・小手・胴打ちなどの技術指導を受けて試合を行いました。また、相手を尊重すること、人を思いやることなどの心構えも剣道をとおして教えていただきました。



生徒の感想より、

○「剣道の授業をして、剣道は剣の理法の修練による人間形成の道である。」という剣道の理念や礼法を学びました。剣道の授業で習った事をこれからも大切に、毎日の生活の中でも使っていきたいと思いました。来年の剣道の授業が楽しみだなと思いました。

○ラグビーでは、2名の地域の方にきていただきパス・キャッチ・タックル



などの基本的な技術や試合のためのフォーメーションなどを学習して紅白試合を行いました。ラグビーでは「みんなはひとりのために、ひとはみんなのために」を合言葉に学習しました。

○ラグビーをやっても楽しかったです。タックルやボールの取り合いでは痛い思いもしたけど、みんなでボールをつないでゴールが決まった時にはとてもうれしかったです。まだ、3学期もあるので頑張りたいです。

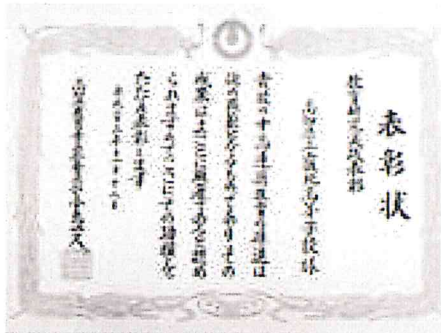
嶺北高校

うれしいことが続きました。

一つは、2年連続で高知県教育委員会から「教育研究実践表彰」をいただきました。昨年度は、これまでの生徒や地域の皆様、教職員の努力の成果が評価されたもので、今年度は、中高連携の取り組みが評価されました。

また、PTAの連携中学校PTAを含めた地域全体としての様々な取り組みなどが評価され、「優良PTA文部科学大臣表彰」を受賞しました。

早いもので、平成23年度も残すところあと1ヶ月になりました。新年度も、生徒たちは元気に、授業や部活動、学校行事に取り組んでくれると思っています。





プレゼントがつれました



親子であそぼう

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）

12月23日、放課後子ども教室クリスマス会を開催しました。



最初に、サンタの登場で子どもたちは大喜びです。学校応援団による絵本のよみかせでは、みんなじつくりとおはなしを聞いていました。親子あそびでは、保護者の皆さんも子どもといっしょになって、キヤーキヤーいながらふれあい、体を動かして親子あそびを楽しみました。

最後は、サンタと土佐町国語力向上イメージキャラクターのヨモークンがプレゼントをもってきました。さおで上手につらないとプレゼントはとれません。「なかなかつれねえ」「私はすつとつれたよ。」プレゼントを手にして子どもたちはにこにこ笑顔でした。

当日は子どもや保護者、学校応援団がおよそ50人集まり、楽しいクリスマス会となりました。

児童虐待は保護者だけの問題ではありません

児童虐待は、一部の特別な家庭のみに起こる問題ではなく、「どの家庭でも起こり得る問題」です。現在の子育て環境は、核家族化や地域から孤立している家庭が多く、相談相手もないまま育児ストレスを抱えている家庭が増加していると言われています。

子どもへの虐待は、多くの場合一つの原因ではなく、さまざまな要因が重なったとき、家族関係が不安定になり、引き起こされます。

【虐待が起こる要因】

- ・ 育児不安
- ・ 病気や精神的に不安定な状態
- ・ 経済的な不安
- ・ 親自身の虐待された経験
- ・ 不安定な夫婦関係
- ・ 地域からの孤立 など

要因があるから、直ぐに虐待がおこるわけではありません。周囲のサポートがあれば虐待は起こりにくく、むしろサポートによって虐待にいたらない家庭の方が多いのです。

子育ては親だけでできるものではありません。地域全体で子育て中の保護者を見守り支援していきましょう。

もし、「虐待されているのでは？」と疑われる子どもを目の前にしたときに、様々な迷いや不安が浮かんでくるのは、きわめて自然なことですが、そんなときこそ一人で悩まず、土佐町教育委員会（電話82-0483）までご連絡ください。

