

8月

August

2025

ごみ収集
グループは
最終ページ
ごみカレンダー
を参照



2025 7月 July

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025 9月 September

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

1 金 先勝	●食品衛生月間 (8/1~8/31)		Aグループ 粗大ごみ
2 土 友引			
3 日 先負			
4 月 仏滅	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)		
5 火 大安	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
6 水 赤口	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便	
7 木 先勝	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)	●あったか森体操教室 (みんなの森)	古紙
8 金 友引	●フィールド医学健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (石原)	
9 土 先負			
10 日 仏滅			
11 月 大安	山の日		
12 火 赤口		●あったかふれあいセンター (平石) ●あったかふれあいセンターおっちゃん集い	Aグループ ピン
13 水 先勝		●人権・心配ごと相談 (森) ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘) ●年金相談 (保健福祉センター10:00~15:00要予約)	
14 木 友引		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
15 金 先負	●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
16 土 仏滅			
17 日 大安			
18 月 赤口			
19 火 先勝	●食育の日 	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
20 水 友引	●健康運動教室 (保健福祉センター)	●見守り訪問ふれあい便	
21 木 先負		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
22 金 仏滅	●2歳児・3歳児健診 (保健福祉センター)	●あったかふれあいセンター (和田)	
23 土 先勝		●土佐町家庭読書の日 	
24 日 友引			
25 月 先負			
26 火 仏滅		●あったかふれあいセンター (瀬戸)	Bグループ ピン
27 水 大安			
28 木 赤口		●あったか森体操教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (南川)	
29 金 先勝			
30 土 友引			
31 日 先負			

暑さ対策と水分補給が基本!!

暑さを乗り切る

熱中症の基本!

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、次第に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまう状態になることです。

熱中症になりやすい人は?

- 高齢者や子どもなど、暑さを感じにくく、調整ができない人
- 屋外で働く人
- キッチンで火を使う人
- スポーツをする人
- 暑さに慣れていない人
- 体調不良の人



熱中症が疑われる症状

- めまい、立ちくらみ
- 手足のしびれ、筋肉のこむら返り
- 気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐
- 倦怠感、虚脱感
- いつもと様子が違う

工夫して暑さ対策を

熱中症予防の基本は、暑さを避けることと、こまめに水分を補給することです。外出時には、日傘や帽子を着用し、日陰の利用などで、直射日光を避けましょう。室内では、扇風機や冷房などで室温を調節し、こまめな換気などで、熱をこもらせない対策も重要です。



しっかり眠る習慣を

体調不良のときは体温調節機能が低下して、熱中症になりやすくなります。日頃から、睡眠や食事をしっかりとって規則正しい生活をする事で体調を整えましょう。軽い運動をしたり、ぬるめのお風呂にゆっくり入ったりすることなどでも心地よい睡眠がもたらされます。



9月

September

2025

ごみ収集
グループは最終ページ
ごみカレンダーを参照



2025 8月 August						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2025 10月 October						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

1 月 仏滅	●健康増進月間 (9/1~9/30)	●固定資産税第2期・国民健康保険税第2期・介護保険料第2期・後期高齢者医療保険料第2期 納期限	
2 火 大安	●集団健診 (AM石原・地藏寺 PM相川)	●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Aグループ カン
3 水 赤口		●見守り訪問ふれあい便	
4 木 先勝		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	古紙
5 金 友引	●乳児健診 (保健福祉センター)		Aグループ 粗大ごみ
6 土 先負			
7 日 仏滅			
8 月 大安			
9 火 赤口		●あったかふれあいセンター (平石) ●あったかふれあいセンターおっちゃん集い	Aグループ ピン
10 水 先勝	●愛育相談 (保健福祉センター) ●健康運動教室 (保健福祉センター)	●土佐町介護家族のつどい ●あったかふれあいセンター (松ヶ丘)	
11 木 友引		●あったか森体操教室 (保健福祉センター)	
12 金 先負		●あったかふれあいセンター (石原)	
13 土 仏滅			
14 日 大安			
15 月 赤口	敬老の日		
16 火 先勝		●人権・心配ごと相談 (田井) ●あったかふれあいセンター (地藏寺)	Bグループ カン
17 水 友引		●見守り訪問ふれあい便	
18 木 先負	●集団健診 (AM保健福祉センター) ●無医地区診療 (石原文化会館)	●あったか森体操教室 (みんなの森)	
19 金 仏滅	●食育の日 	●9月定例地区長会 ●あったかふれあいセンター (相川)	Bグループ 粗大ごみ
20 土 大安			
21 日 赤口			
22 月 友引			
23 火 先負	秋分の日	●土佐町家庭読書の日 	Bグループ ピン
24 水 仏滅			
25 木 大安		●あったか森体操教室 (保健福祉センター) ●あったかふれあいセンター (南川)	
26 金 赤口		●あったかふれあいセンター (和田)	
27 土 先勝			
28 日 友引			
29 月 先負			
30 火 仏滅		●県民税第2期・国民健康保険税第3期・介護保険料第3期・後期高齢者医療保険料第3期 納期限	

健康を守るため 定期的な 検診・健診を!!

日頃から
予防!

定期的な健診と検診が大切

がんの早期発見・早期治療ができれば、それだけ完治の可能性が高くなるだけでなく、治療に要する費用や時間などの負担も軽くなるため、がん検診の定期的な受診が重要です。

健診は
毎年受け
ましょう



- 各種検診!!
- 特定健診
 - 特定健診保健指導 (ヘルスアップ教室)
 - ご長寿健診
 - 肝炎ウイルス検診
 - 前立腺がん検診
 - 胃がん検診
 - 胸部検診
 - 乳がん検診
 - 子宮頸がん検診
 - 大腸がん検診
- 

「健康寿命」を延ばすためには

健康寿命を延ばして、この「不健康な期間」をできるだけ短くし、健やかで心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。



生活習慣を改善するポイント

1に「運動」、2に「食事」、しっかり「禁煙」、最後に「クスリ」と言われています。

- 改善のヒント
- 1日の生活の様々な場面で、今より10分、身体を動かす時間を増やしましょう。
 - 主食・主菜・副菜を組み合わせるバランス良く食べましょう。



- たばこは、多くの有害物質を含み、健康に様々な影響を及ぼすため禁煙しましょう。
 - すでに生活習慣病になっている場合には、薬によるコントロールが必要となります。
- 