

ゆとりすと

数字にみるわがまち

(令和元年8月31日現在)

人口	合計	3,589(-146)
	男	1,673(-65)
	女	1,916(-61)
	年少[15歳未満]	179(-9) 4.99%
	老年[65歳以上]	2,068(-43) 57.62%
	世帯数	2,106(-55)

()は、前年同月比較

4 職員の分限及び懲戒処分の状況

処分の種類			処分者数		
分限処分	降 任		なし		
	免 職		なし		
	休 職		1人		
処分の種類			処分者数		
懲戒処分	免 職		なし		
	停 職		なし		
	減 給		なし		
	戒 告		なし		

5 職員の服務の状況

職務に専念する義務の免除の状況

事 由	人 数	日数 時間	摘 要
講習、講義等を受講する場合	3人	17時間	講習、福利厚生等
厚生に関する場合	71人	330時間	人間ドック受診等
町の特別職の公務員を兼ね、その事務に従事する場合	46人	106時間	消防団員として出動

6 職員の研修及び勤務成績の評定の状況

(1)職員の研修の状況(平成30年度)

研 修 名	研修期間	受講者数	研 修 名	研修期間	受講者数
新採用職員研修	4日	4人	市町村職員はここまでできる	1日	1人
採用2年目職員研修	2日	5人	契約事務基礎研修	1日	6人
採用5年目職員研修	2日	7人	起案文書作成基礎研修	1日	1人
採用10年目職員研修	2日	1人	人事・研修担当者研修	1日	2人
係長研修	2日	3人	パソコン集合研修	1日	3人
課長補佐研修	2日	1人	e－ラーニング研修	3月	3人
課長研修	2日	2人	OJTの進め方研修	1日	1人
階層別基本研修(一般職)	1日	8人	パソコン(集合)CALS/EC実務研修	1日	1人
階層別基本研修(管理職)	1日	3人	チーム力向上研修	1日	2人
自治体法務入門研修	1日	1人	リスクマネジメント研修	1日	3人
民法研修	1日	2人	タイムマネジメント研修	1日	4人
基礎から学ぶ複式簿記研修	1日	4人	管理職のためのメンタルヘルス研修	1日	1人
決算書の見方研修	1日	3人	50歳からのキャリアプラン研修	1日	3人
滞納整理事務研修	1日	2人	BCP(事業継続計画)の点検と実務研修	1日	1人

(2)勤務成績の評定の状況

平成19年度から人事考課制度を施行導入し、昇給・昇格、勤勉手当に反映している。

7 職員の福祉及び利益の保護の状況

(1)健康診断の実施(平成30.4.1～平成31.3.31)

健康診断の種類	対象者数	受診者数
事業所健診(短期人間ドック)	99人	56人
上記のほか「成人病精密検査」を毎年実施している。		

(注) 町長、副町長、教育長を含む。

(2)公務災害補償(平成30.4.1～平成31.3.31)

区 分	公務災害	通勤災害
申請件数	1件	0件
認定件数	1件	0件
不認定件数	0件	0件

8 公平委員会に係る業務の状況

勤務条件に関する措置要求及び不利益処分に関する不服申し立てについては、該当なし。

9 互助会等が実施する福利厚生事業について

(1)互助会等に対する公費負担状況(高知県市町村職員互助会に加入)

公費負担額	会員掛金総額	互助会会員数	会員一人当たりの公費の補助金額
2,011,300円	2,011,300円	99人	20,316円

(2)公費を伴う個人給付事業の給付単価(高知県市町村職員互助会)

結婚祝金	出産祝金	入学祝金	業祝金	銀婚祝	その他祝金	職員弔慰金	家族弔慰金	遺児育英資金	退職給付金	退職記念品	災害見舞金
－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－	－

医療費一部負担金補助	入院・傷病見舞金	障害見舞金	人間ドッグ助成	その他医療給付	永年勤続給付	保養施設利用助成	レクリエーション活動助成	芸術鑑賞助成	施設等利用助成	生命保険加入	その他
－	－	－	30歳以上10,000 30歳未満4,000	－	30,000	2,000	－	－	－	－	育児図書の配布

10 退職管理の状況について

退職者の再就職の状況については、該当なし。

平成30年度 大豊町人事行政の運営等の状況

地方公務員法第58条の2の規定に基づき、大豊町人事行政の運営等の状況の公表に関する条例により、平成30年度における職員の給与や勤務時間、その他勤務条件の状況などについて、町民の皆さんに広く知っていただくため、そのあらましをお知らせします。また、町のホームページや役場でも閲覧できます。

1 職員の任免及び職員数に関する状況

(1)職員採用の状況(平成30.4.1～平成31.3.31)

区 分	競 争 試 験		
	男 性	女 性	計
一般行政職	1	3	4
計	1	3	4

(注)人事交流による採用・退職は除く

(2)職員の退職状況(平成30.4.1～平成31.3.31)

区 分	定年退職	勲奨退職	普通退職	死亡退職	計
一般行政職	7	0	1	1	9
技能労務職	0	0	0	0	0
計	7	0	1	1	9

単位:人

(3)部門別職員数の状況(平成30.4.1現在)

年度 部門	職員数				対前年度増減数			
	H27年	H28年	H29年	H30年	H27年	H28年	H29年	H30年
一般行政部門	77	77	76	77	△ 1	0	△ 1	1
特別行政部門	9	10	9	8	△ 1	1	△ 1	△ 1
公営企業等会計部門	11	11	11	11	1	0	0	0
計	97	98	96	96	△ 1	1	△ 2	0

(注)特別部門は、教育部門のことで、公営企業等会計部門は、簡易水道事業、国民健康保険事業、後期高齢者医療事業、介護保険事業のことです。(教育長除く)

(4)一般行政職の級別員の状況(平成30.4.1現在)

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	計
標準的な職務内容	主事 主事補	主事	主幹	班長 主査	課長補佐 室長補佐 副参事	課長 室長 事務局長 教育次長 参事 会計管理者	
職員数	21	13	29	17	9	7	96

単位:人

2 職員の給与の状況

(1)人件費の状況(平成30年度普通会計・決算統計)

住民基本台帳人口 (平成31年3月末)	歳出総額	人件費	人件費比率
3,634人	57億8,813万5千円	7億6,625万4千円	13.2%

(注)人件費には、議会議員及び非常勤特別職の報酬、常勤の特別職の給与、職員の給与・退職手当組合負担金などが含まれています。

(2)職員給与と費の状況(平成30年度普通会計・決算統計)

給料	職員手当	期末・勤勉手当	計
2億8,343万3千円	4,744万2千円	1億1,524万7千円	4億4,612万2千円

(3)職員の初任給の状況(平成30.4.1現在)

区 分	大豊町	高知県	国
一般行政職	大学卒	170,100	183,400
	高校卒	148,600	149,700
		149,700	148,600

3 職員の勤務時間その他の勤務条件の状況

(1)勤務時間(標準的なもの)

1週間の勤務時間	1日の勤務時間	開始時間	終了時間	休憩時間
38時間45分	7時間45分	8:30	17:15	12:00～13:00

(2)年次有給休暇の取得状況(平成30.1.1～平成30.12.31)

総付与日数	総取得日数	対象職員数	平均取得日数	消化率
3,573日	1,201日	96人	12.5日	33.6%

(3)特別休暇の取得状況(平成30.1.1～平成30.12.31)

事 由	人 数	日数 時間	事 由	人 数	日数 時間
結婚	なし	なし	親族の死亡	14人	28日
産前	1人	42日	法事等	1人	1日
産後	1人	56日	能率増進	なし	なし
妻の出産	なし	なし	妊産婦健康診査	1人	4時間
子の養育	1人	5日	骨髄移植検査	なし	なし
子の看護	16人	39日176時間	盆等の諸行事・心身の健康維持(夏季)	90人	253日

(4)育児休業の取得状況(平成30.1.1～平成30.12.31)

人 数	日 数
1人	252日

役場からのお知らせ

問い合わせ先

住民課

保険窓口班

前田

特定健診・高齢者健診の受診方法



- ※治療中の方でも、普段から定期的に検査を実施している方についてはかかりつけ医で受診券を利用できる場合がありますので、医療機関にご相談ください。
- ※既に受診券を使って受診された方は、対象になりません。
- ※受診当日に国保加入者である方が対象です。
- ※74歳の方は、誕生日の前日が有効期限となります。
- ※受診券をなくされた方は、保険窓口班までご連絡ください。

有効期限が10月31日となっています。11月1日以降に人間ドックと同時に受診される方は再発行いたしますので保険窓口班までお知らせください。

役場からのお知らせ

水道料金が変わります

10月からの消費税増税に伴い、左記のとおり水道料金を改定します。また、新たに水道管を敷設する際の新設分担金に係る消費税も10%に改定します。

1ヶ月分 口径別水道料金

口径 水量	13mm		20mm	
	改定前	改定後	改定前	改定後
0～10㎡	1,188円	1,210円	1,512円	1,540円
11㎡	1,317円	1,342円	1,641円	1,672円
12㎡	1,447円	1,474円	1,771円	1,804円
13㎡	1,576円	1,606円	1,900円	1,936円
14㎡	1,706円	1,738円	2,030円	2,068円
15㎡	1,836円	1,870円	2,160円	2,200円
新設分担金		※超過料金は、1㎡につき120円ですので消費税10%を掛けた132円追加されます。		
13mm				
改定前	108,000円			
改定後	110,000円			

農業者年金に加入しませんか？
～農業従事者なら広く加入できます～

老後の備えに、農業者年金でご安心を。詳しくはこ

問い合わせ先

産業建設課

環境水道班

坂本

相談ください。

【加入要件】次のすべてに該当する方

- ・年60日以上の農業従事者
- ・国民年金第1号加入者（付加年金加入必要、保険料免除者を除く）
- ・20歳以上60歳未満の方

【保険料】

月額2万円～6万円千円で、千円単位で選択可能

【農業者年金のメリット】

- ・積立方式の年金
- ・終身年金で80歳までの保障付き
- ・支払った保険料は、全額が社会保険料控除
- ・政策支援、保険料に国庫補助も

問い合わせ先

大豊町農業委員会 平石

独立行政法人農業者年金基金

☎03-3502-3199

毎年10月1日は「浄化槽の日」です

この「浄化槽の日」は、浄化槽の設置や管理方法などについて定めている浄化槽法が昭和60年10月1日に全面施行されたことを記念して制定されました。

合併処理浄化槽はトイレの水洗化で快適な生活が楽しめるだけでなく、きれいな水を川などの自然に帰し、美しく豊かな自然を守ります。



浄化槽は正しい使い方と適正な維持管理がなされないと、本来の機能を十分に発揮することができません。保守点検・清掃・法定検査をきちんと行い、美しい自然をみんなで守っていきましょう。

☆保守点検は定期的に行うことが義務付けられています。高知県知事の登録を受けた業者に頼みましょう。

40歳以上の町民の皆さまへ
肺がん・結核予防レントゲン検診を受けましょう！

町内医療機関（大杉中央病院 大田口医院）で、肺がん・結核予防レントゲン検診を受診することができます。対象年齢は40歳以上で、無料で受診することができます。受診期限が10月31日までとなっています。今年度受診されていない方は、町内医療機関にお問い合わせのうえ受診しましょう。

問い合わせ先

住民課 健康づくり班 宮岡

高齢者インフルエンザ予防接種

今年度も、一部公費負担によるインフルエンザ予防接種を次の内容で実施します。

【対象者】

- ① 大豊町民で、接種当日に①または②に該当する方
- ② 65歳以上の方
- ③ 60歳以上65歳未満の方で心臓、腎臓、呼吸器に重い病気のある方（身体障害者手帳1級相当の方）

【費用】

自己負担金 1,100円

（残りの接種費は町が負担します。）

※公費負担で接種できるのは期間中1回だけです。

この制度の対象者で生活保護を受けている方は、免除証明書の交付を住民課健康づくり班で受け医療機関に提出すると、自己負担金が無料になります。

【実施期間】

12月末まで（医療機関の休診日を除く。）

【接種可能な医療機関】

県内委託医療機関
町内では次の医療機関になります。

◆高橋医院

☎74-10214



☆清掃は年1回以上の実施が義務付けられています。市町村長の許可を受けた業者に頼みましょう。

☆法定検査は、浄化槽の機能が十分発揮されているか確認する大変重要な検査です。年1回必ず指定検査機関で受けることが義務付けられています。

【指定検査機関】

高知県環境検査センター

☎088-860-2400

問い合わせ先

産業建設課

環境水道班

藤原

特定健診・高齢者健診を受けましょう！

○40歳から74歳の国保被保険者の方は特定健診（無料）を受けましょう！

特定健診を受診することで、ご自身の健康について知ることができます。また、病気の早期発見、早期治療により医療費の抑制にもつながります。

特定健診をまだ受診していない方は、ぜひ、受診してください。

○後期高齢者医療被保険者の方は高齢者健診（無料）を受けましょう！

後期高齢にも国保と同様に高齢者健診があります。ご自身の健康について知ることができるいい機会ですので、また受診されていない方は受診してみてください。

特定健診と高齢者健診の受診は10月31日（木）まで

◇特定健診および高齢者健診を人間ドックとともに受診される方は、3月31日まで受けることができます。

人間ドック受診時に特定健診受診券または高齢者健診受診券を提出することで、特定健診・高齢者健診部分は無料で受けることができます。

さらに、人間ドックの補助金もありますので、保険窓口班で申請していただき、交付決定になった場合には1万円の補助金を交付します。

なお、特定健診受診券および高齢者健診受診券は有

◆大田口医院

☎73-103333

◆大杉中央病院

☎72-10003

【接種方法】

接種を受ける際には事前に医療機関へ予約をし、健康保険証を持参してください。

問い合わせ先

住民課

健康づくり班

奈良崎

後期高齢者医療の歯科検診を受けましょう

後期高齢者医療の被保険者を対象に、歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態などをチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防などにつながるため、歯科健診を実施します。

皆さまのお口の健康状態を知る良い機会となりますので、後期高齢者の特性に合わせた歯科健診を受診しましょう。

【対象者】

高知県後期高齢者医療の被保険者の方

※長期入院中の方、施設などへの入所者は対象外（すでに健康状態を把握され、医師や施設管理者などの指導を受けていると考えられるため）

① 前年度75歳年齢到達者（昭和18年4月1日～昭和19年3月31日生まれの方）と前年度に後期高齢者医療の歯科健診を受診した方には、受診券を事前送付します。

② ①以外の方は、町や広域連合に申込みすることで受診券が発行され、健診を受けられます。

【自己負担】無料

※治療が必要な場合の治療費は自己負担

【受診回数】実施期間内に1回

【受診方法】

受診を希望する登録歯科医院に事前予約して受診

【健診実施期間】

10月1日～令和2年2月29日

役場からのお知らせ

風しん抗体検査&予防接種クーポン券をご利用ください！

現在、**昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性の方**を対象に、風しん抗体検査を実施しています。この間に生まれた男性は、公的な風しん予防接種を受ける機会がなく、抗体保有率が他の世代の方と比べて低くなっています。そのため、抗体検査を受けて、抗体が低ければ予防接種を受ける必要があります。

なぜ風しんを予防するの？

風しんは、感染者の飛沫（唾液のしぶき）などによって他人にうつる、非常に感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群（目や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があります。また、大人が感染すると、まれに重篤な合併症を併発することがあるため、社会全体で予防することが大切になります。



- ・**対象者**: 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日の間に生まれた男性
 - ・**期 間**: 令和2年(2020年)3月31日まで
 - ・**費 用**: クーポン券利用に限り無料
- ※対象となる方には、8月にクーポン券を郵送しております。事前に医療機関へ連絡し検査していただきますよう、お願いいたします。

住民課健康づくり班 奈良崎

第39回大豊町高齢者障害者 母子父子寡婦家庭合同運動会

当日は運動のできる服装でお願いします。

【日 時】
10月14日(月)午前10時～午後3時

【場 所】
大豊町中学校 体育館

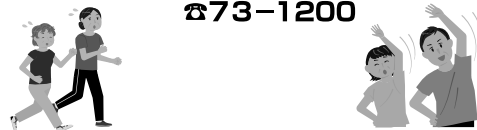
【参加対象】
高齢者・障がい者とその家族・母子父子寡婦家庭

【申し込み方法】
老人クラブの方は、各老人クラブ会長まで
その他の方は大豊町社会福祉協議会までご連絡ください。

◎お申し込みをいただいた方の昼食はご用意いたします。(飲み物は各自ご持参ください。)

【申し込み締め切り】
9月30日(月)

問い合わせ先 **大豊町社会福祉協議会**
☎73-1200



令和2年1月～ 乗合タクシーの 予約方法が変わります！

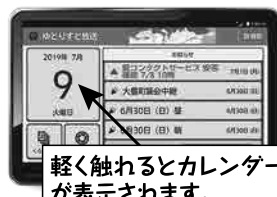


通常料金のタクシーではなく、町からの補助により月・水・金のみ一定額で利用できる乗合タクシーですが、以下のとおり予約方法を変更します。ご利用の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。また、料金表も改訂されますが利用者の負担額は変わりません。新しい料金表は来月号でご案内します。

- 9月12日～12月末**
- ①乗合タクシー(☎72-0308)へ電話をかける
 - ②当番事業所名と電話番号の音声案内が流れる
 - ③案内された当番事業所に予約の電話をかける

令和2年1月～

広報誌「ゆとりすと」のカレンダーページやゆとりすと放送端末(タブレット)のカレンダーで、**利用したい日**の当番事業所を確認して直接乗合タクシーの電話予約を行う。



各事業所

- ◆(有)大杉ハイヤー ☎72-0036
- ◆(有)大豊ハイヤー ☎72-0143
- ◆豊永観光(有) ☎75-0315

総務課 企画財政班 石川

今年もやります！ 絵本の読み聞かせ広場

11月3日に開催するおおとよ町民文化祭において、絵本の読み聞かせ広場を今年も実施します。
今年のテーマは「**おさかな**」です。ぜひ親子で遊びに来てください。

【内 容】

- ◆ガリック先生の英語での読み聞かせ
- ◆おはなしお届け隊さんのパネルシアター
- ◆おさかなの絵本の展示
- ◆ぬり絵のコーナー

【日 時】

11月3日(日)午前10時～11時頃

【場 所】

総合ふれあいセンター 2階



問い合わせ先

教育委員会 人づくり班 笹岡

自賠責保険・自賠責共済のご案内 忘れちゃいけない自賠責！

交通事故による死傷者数は年々減少傾向にあるものの、平成30年の事故発生件数は約43万件、死傷者数は約53万人と、誰もが交通事故の被害者・加害者になり得ます。交通事故は車社会の負の部分であり悲惨な結果をもたらします。

自賠責保険・共済は、全てのクルマ・バイク1台ごとに加入が義務付けられており、加害者の賠償責任を担保することで、被害者の基本的な賠償を保障する制度で、被害者の救済が目的です。

◆**自賠責保険・共済未加入での運行は法令違反です！**

自賠責保険・共済は、万一の自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的として、自動車損害賠償保障法に基づき、原動機付自動車を含むすべての自動車に加入が義務付けられており、自賠責保険・共済なしで運行する

安らかに ご冥福をお祈りします

氏 名 逝去日 性 享年 住所

※個人情報保護法により割愛いたします

健やかに

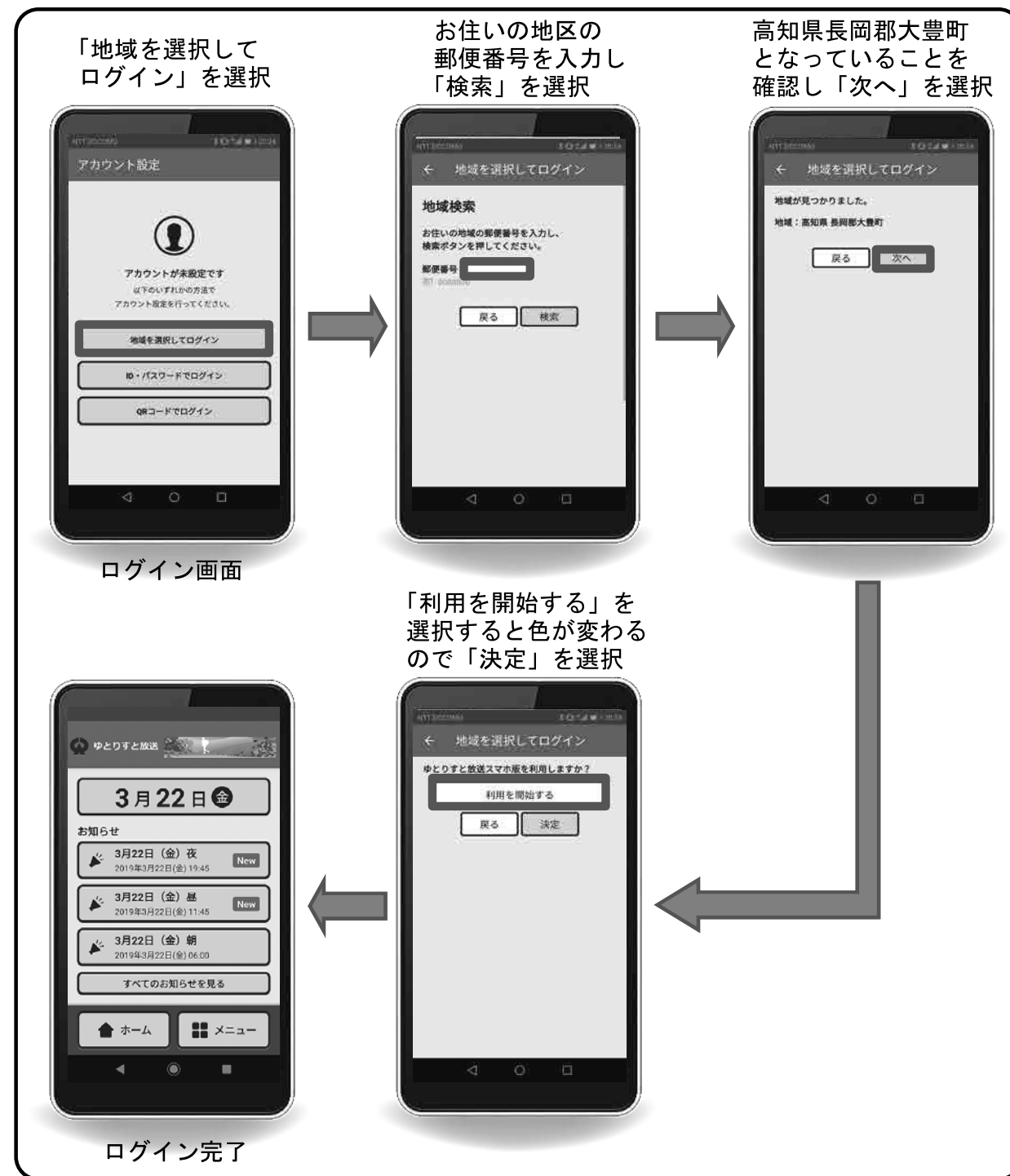
ご誕生おめでとうございます

氏 名 誕生日 性 保護者 住所

※個人情報保護法により割愛いたします

ことは法令違反ですので、ご注意ください。
四輪車はもちろん、特に車検制度のない250cc以下のバイクは、有効期限切れ、かけ忘れに、注意を！

ステップ②-B：郵便番号を入力してログイン



ご利用上の注意

※アプリのダウンロードは無料ですが、放送を聞く際のパケット通信料が発生します。料金定額制プランか wi-fi 環境下での視聴を推奨いたします。

※ダウンロード後に通知音が気になる方は、スマートフォンの設定を下記の手順で変更することで通知音を切ることも可能です。ただし、緊急放送は強制的に通知音が鳴ります。（マナーモードであれば鳴りません。）

iOS：「設定 ⇒ 通知 ⇒ Lifevision」の順で選択し、個別設定
Andoroid：「設定 ⇒ アプリと通知 ⇒ Lifevision」の順で選択し、個別設定

お手持ちのスマートフォンでも

ゆとりすと放送が聞けます！

行政からのお知らせとして、ゆとりすと放送は毎日3回の定時放送（朝昼夜）のほか、大雨が降るときや火災が発生したときなどの緊急時には24時間365日放送を行える態勢を整えています。

以下の要領でアプリをダウンロードしていただくと、家にいないときでもスマホで定時のお知らせや緊急のお知らせを受け取ることが出来ます。



問い合わせ

プロジェクト推進室元気集落プロジェクト

アプリのダウンロード方法

ステップ①：アプリをダウンロードする

ライフビジョン

検索

Android 端末は [Google Play](#)、ios 端末は [App Store](#) で「ライフビジョン」を検索してダウンロードしてください。

また、下記 QR コードをカメラで読み取ると便利です。



Android 端末用

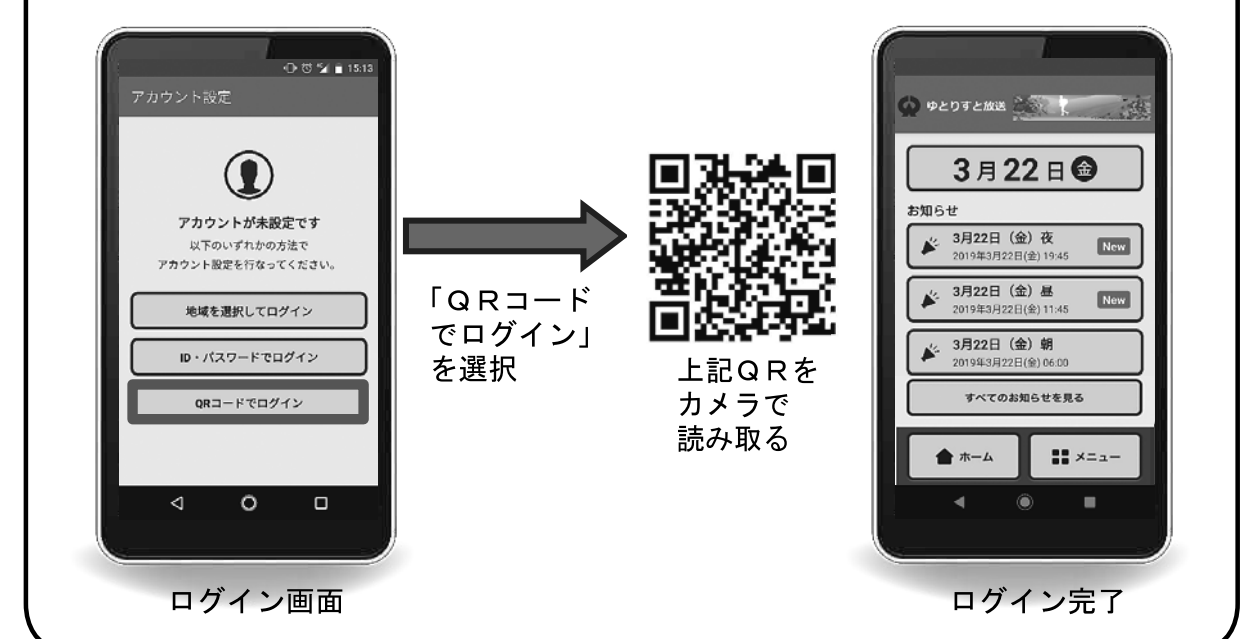


ios 端末用

ステップ②はA・Bどちらかをお選びください。

ステップ②-A：QRコードを読み取ってログイン

ダウンロードしたアプリを開くとログイン画面が表示されます。



教育委員会だより

オーストラリア研修に行ってきました

オーストラリア研修のホームステイやヘリベリー校での感想や思い出(一部抜粋)

ヘリベリー校はとてでかく、敷地内に道路があって驚きました。3歳の子もいることを知りました。2時間目と3時間目の間にお菓子を食べる時間があっていいなと思いました。日本にはないので、それをホストファミリーに伝えたと驚いていました。学校の授業で、5年生と一緒に紙に書いた質問を解きました。音楽の授業はとても明るい先生で、楽器を使って演奏しました。

英語も使って学校でいろいろしゃべることができ、大豊町中のことを知ってもらったのでとても良かったです。大豊町中学校の人数を聞いて、みんなとても驚いていました。

(佐々木 紗良)



日本の学校では部活があるけれど、ヘリベリー校では部活はなく、個人で地域のチームなどに入っているということが分かりました。例えば、クリケット、フットボール、ネットテニスなどです。

ヘリベリー校では体育みたいな授業で走ったりリストラッチをしたりしました。また、小学6年生とダンスをしました。大豊町中ではダンスの授業はなかったけれど、ヘリベリー校にはダンスの授業がありました。

また、ヘリベリー校の生徒は校歌をアレンジしなければいけないということが分かりました。

(秋山 果穂)

8月14～23日の間、オーストラリアのメルボルンにあるヘリベリー校での授業交流やホームステイに行ってきました。出発日には、台風接近で、急遽鉄道での移動、搭乗予定の飛行機が大幅遅延で出発が遅れるなどのハプニングもありましたが、充実した研修になったようです。

出発前は「こわい!」と言って旅立った子も、「楽しかった!」と笑顔で帰ってきました。

笑顔の中にたくましさも感じられ、今後を楽しみにしています。



まちのできごと



剣道部大会結果

高知県夏季少年剣道練成大会

日時：8月4日(日)

場所：高知県立武道館

高学年女子の部 第3位 門田 愛奈
4年生男子の部 奨励賞 都築 慶吏
3年生以下男子の部 奨励賞 豊永 權生



第58回 嶺北剣道大会

日時：8月25日(日)

場所：土佐町小中学校 体育館

【団体】

小学低学年の部 優勝 豊永少剣
先鋒 豊永 權生
中堅 門田 力輝
大将 都築 慶吏



小学生の部

準優勝 豊永少剣

先鋒 豊永 倅生
中堅 和田 勇推
大将 門田 愛奈

【個人戦】

小学3年生以下の部

小学4年の部

小学5年の部

優勝 豊永 權生
優 門田 力輝
3 和田 倅生
位 門田 勇推
準優勝 門田 愛奈
敢闘賞 門田 煌季



道の駅 大杉が道路協会長表彰 受賞

8月21日、「道の駅 大杉」による自発的な国道環境美化活動の顕著な成績が認められ、国土交通省四国地方整備局土佐国道事務所において感謝状が贈られました。

国道交通省は、毎年8月を「道路ふれあい月間」とし、道路の愛護活動や正しい利用の啓発などの各種活動を推進しており、この活動の環として表彰が行われました。



ヘルスメイトの おしゃべり コーナー

■ヘルスメイトが毎年保育所で開催している「おいしい絵手紙教室」について紹介します。この「おいしい絵手紙教室」は、保育所のご協力を頂き5歳児を中心に実施しています。野菜や果物などの食材を描くことで食に関心を持つこと、食べ物への理解を深めること、そして食べ物に感謝することなどを目的に、食育活動の一環として実施しています。

■まず、絵手紙の道具や食材、書き方について説明します。そして、子供たちは、きゅうりやパプリカ、ぶどうなどから自分が描きたい食材を選び、観察してから描き始めます。使うクレヨンにも個性が見られ、小さくかわいい手を上手に動かし真剣に描きます。仕上がった作品は、ご家族へのプレゼントになります。



第28巻 地域包括支援センター通信

今月は「高血圧」について特集します。

なぜ血圧が高いといけないの？

血圧とは、心臓から押し出される血液が血管を通るとき、血管壁を内側から押す圧力のこと。血圧は、興奮や緊張によって上昇するほか、1日の中でも時間や気温によって変動します。

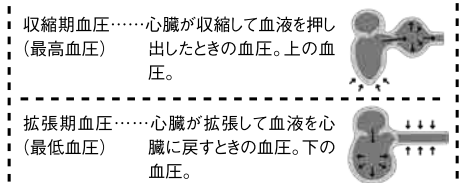
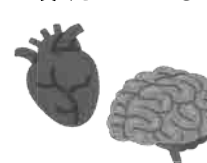
本来なら弾力性がありしなやかである血管に強い圧力が加わり続けると、血管壁が傷つくと、全身にさまざまな影響が出ます。

高血圧の診断基準

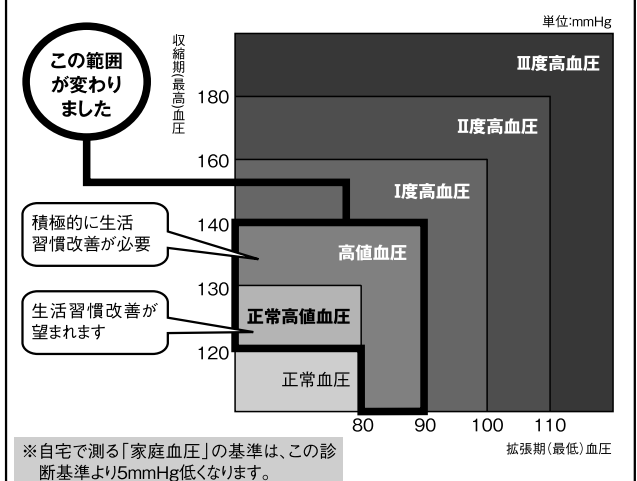
今年4月に、血圧について新しい指針が出ました(下図参照)。今までは正常血圧の範囲とされていた収縮期血圧120～129mmHg、拡張期血圧80～89mmHgの範囲の人、将来、高血圧になりやすいことがわかってきました。薬による治療までは必要ありませんが、生活習慣の改善で正常血圧に近づけることが望まれます。

高血圧を放置すると血管の老化が進みます

高血圧は、自覚症状なしにじわじわと血管を傷めます。「やや高め」の血圧も要注意。放置しておくと、常に通常より強い圧力がかかるため、血管壁の弾力性が失われ動脈硬化を招きます。そこにコレステロールが付着するとさらに血圧が上がるといふ悪循環におちいります。特に脳や心臓での動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こします。日頃から血圧をチェックして、高い場合は医師に相談するなど、早めに対処しましょう。



高血圧の分類(新しい指針)



血圧を下げるには生活習慣の改善から

生活習慣を改善すれば高血圧の予防、動脈硬化の抑制に効果があります。

家庭で定期的に血圧を測りましょう

血圧管理の第1歩は、自分の平均血圧を知ることから。毎日、家庭で血圧測定を行い、記録する習慣をつけましょう。自分の血圧の傾向が詳細にわかり、より適切な治療につながります。

交通安全ニュース

過去15年 県下高齢者死亡事故

- ※9月から12月※
- 状態別**
- 歩行中は「横断中」が全76人中51人(67.1%)
うち横断歩道上11人(21.6%)
横断歩道外40人(78.4%)
 - 四輪車乗用中は「自損」が全28人中14人(50.0%)
車両相互は全14人中11人が正面衝突(78.6%)
 - 自転車乗用中は「自損・転落」が全24人中5人(20.8%)
うち全員が防護柵等のない場所から転落
車両相互は全18人中8人が出会い頭(44.4%)

- 歩行者の皆さんへ**
- 夜間の外出は控え、明るい色の服装と反射材を着用しましょう!
 - 交通ルールを守りましょう!
- ドライバーの皆さんへ**
- 早めにライトを点灯し、ハイビームを上手に利用しましょう!
 - 慣れている道でも控えめな速度で運転を!
- サボカーの購入や免許の自主返納なども検討してみましょう

クイズの答え ①瞬間に ②来し方行く末 ③なしのつぶて ④身につまされる

高知県東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
TEL 0887-76-0110

楽しく脳トレ!

【大和ことばクイズ】

□で囲んだ言葉を、日本古来より使われている和語「大和ことば」に置き換えてください。大和ことばのリストは下にあります。



- ①散らかった部屋も掃除のプロに任せたら **わずかな時間** で片付いた。
- ②最近、**過去と未来** について深く考えるようになった。
- ③何度連絡しても、彼女からはまったく**音沙汰なし** です。
- ④あの人の体験談は、**自分のことのように切実に** 感じる。

大和ことば

なしのつぶて	お持たせ	瞬間に
上の空	来し方行く末	とりなす
さんざめく	身につまされる	

測り方のポイント

朝・夜各2回測定し、その平均値とともに記録

- 朝 起きて1時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に2回
- 夜 就寝前に2回

背もたれのある椅子に足を組まずに座り、1～2分安静にしてから測定

静かで適温の場所で

上腕に腕帯(カフ)を巻くタイプの血圧計は、カフは心臓の高さに巻く



生活習慣改善のポイント

【減塩】

日頃から食事に気を配り、減塩を心がけましょう。調味料は「かける」から「つける」にして少量に。
野菜・果物をとるのも効果的。野菜や果物に多く含まれているカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を促して、減塩効果を高めます。毎日積極的にとるようにしましょう。

【肥満解消】

食べ過ぎと運動不足を改善して、健康的に減量しましょう。毎日体重を測定して、しっかり体重管理を。肥満の人が減量すると、1kgあたり収縮期血圧は1mmHgずつ下がるといわれています。

【運動】

血液循環がよくなり血圧が下がります。また、運動は血圧を上げる要因の一つであるストレス解消にも効果的です。
※運動量を増やすコツ…家事を毎日こまめに行う。できるだけ階段を使う。

【禁煙】

喫煙は血管を収縮させ、血液中の酸素を減少させます。禁煙外来や禁煙補助剤を活用して禁煙を成功させましょう。

【節酒】

多量飲酒は血圧を上昇させます。酒量に気をつけるほか、週に2日は飲まない日をつくりましょう。※ビールなら1日500ml以下に

令和元年 | 2019 | ゆとりすと Yutorisuto Calendar カレンダー

10
神無月
October

1	火	ヘルスメイト推進教室 (ふれあいセンター)	防災の日
2	水	人権相談 (ふれあいセンター) 10:00~15:00	
3	木		
4	金		
5	土	健康ウォーキング教室 (黒石~上東往復) 8:30~	
6	日	大杉しめ縄まつり	
7	月	行政相談 (ふれあいセンター) 10:00~12:00	
8	火		寒露
9	水	いきいき元気運動教室 (ふれあいセンター) 14:30~15:30 立川無医地区診療	
10	木		
11	金	よちよち (ふれあいセンター) 10:00~	十三夜
12	土	華の祭典 (旧立川番所書院) 13:30~ (開演)	
13	日	土佐の豊穰祭 (本山町)	
14	月	● 体育の日 四国ジビエグルメフェスタ (ゆとりすとパーク)	
15	火	久寿軒無医地区診療	
16	水		
17	木	1歳半・3歳児すこやか健診 (ふれあいセンター) 13:00~	
18	金		
19	土	健康ウォーキング教室 (川口~川口南往復) 8:30~	
20	日		
21	月		秋土用入
22	火	● 即位礼正殿の儀	
23	水		
24	木	はつらつ健康運動教室 (農工センター) 18:30~20:00	霜降
25	金		
26	土		
27	日		
28	月		
29	火	西峰無医地区診療	
30	水	愛の献血 (大豊町役場) 14:15~16:30	
31	木	町県民税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料・介護保険料 納付期限	

11
霜月
November

1	金		
2	土		
3	日	● 文化の日 第46回 大豊町民文化祭 (ふれあいセンター)	
4	月	振替休日	
5	火		
6	水		
7	木		秋土用明

乗合タクシー
運行当番表

豊永観光 (有)

☎75-0315

(有)大杉ハイヤー

☎72-0036

(有)大豊ハイヤー

☎72-0143

詳細は7ページを
ご覧ください

自分のいのちは
自分で守る特集①

～準備できていますか？～

南海トラフ巨大地震

(内閣府・高知県 HP・「南海トラフ地震に備えよき」より)

「南海トラフ巨大地震」とは…

駿河湾から遠州灘、熊野灘、紀伊半島の南海域、土佐湾を経て日向灘沖までの、フィリピン海プレートとユーラシアプレートが接する海底の溝上の地形を「南海トラフ」といいます。この「南海トラフ」では、海側（フィリピン海）プレートが陸側（ユーラシア）プレートの地下に引きずり込まれ、限界に達して跳ね上がって発生する地震が周期的に発生しており、発生区域別に東海地震・東南海地震・南海地震・日向灘地震と呼ばれています。また、これらが連動して起こる地震のことを「南海トラフ巨大地震」といいます。

この地震は繰り返し発生することが分かっていて、過去の事例を見てみると、駿河湾から四国沖までの広い領域で同時発生したり、東側で発生した数時間～数年後に西側でも発生したりするなど時間差に幅があることも分かっています。



南海トラフ巨大地震の被害想定 条件：冬・深夜、風速8m/秒、最大被害

	死者・行方不明者数		住宅全壊戸数
	全 国	約323,000人	約2,386,000棟
南海トラフ地震	高知県	約42,000人 ※建物倒壊など 約5,300人	約153,000棟 ※揺れによる倒壊 約80,000棟
東日本大震災 (参考)		22,131人 R1.3月現在※関連死含	121,768棟 H29.3.1現在



大豊町での最大想定 震度7 (約75%の地域が震度6強) 揺れが2分30秒～3分続きます。

次回へつづく

金婚式 おめでとうございます

ご夫婦が結婚された1969年(昭和44年)には、NASAのアポロ11号が人類初の月面着陸に成功し、町内においては、林道大杉大田口線9,240mが幹線林道として大きな期待の中本格的に着工した年でもあります。今後も末永くお幸せにお過ごしください。



寺尾 奉茂さん・美佐代さん



松村 敬一さん・浩子さん



上地 一護さん・砂智さん



大井 晟雄さん・満喜子さん



都築 直樹さん・久子さん

第39回大豊町社会福祉大会 開催

9月8日、大豊町総合ふれあいセンターで、「第39回大豊町社会福祉大会」が開催され、221人の方が参加されました。

この大会は、誰もがともに安心して暮らせるふれあいのまちづくりのため、広く住民相互の交流を深めるとともに、福祉意識の高揚を図るために毎年開催されています。

◆大豊町長表彰 優良高齢者

上池 サチ 様(落合)
大田 呉令子 様(久生野)

◆災害復旧に関する感謝

小笠原 徳孝 様(仁尾ヶ内)

◆大豊町社会福祉協議会会長表彰

在宅介護の部

三谷 安宏 様(西庵谷)

老人クラブ活動の部

北村 久賀代 様(馬瀬)

佐々木 文三 様(日浦)



高知県内の情報
ポータルサイト



Kochi
ebooks

高知イーブックス 検索