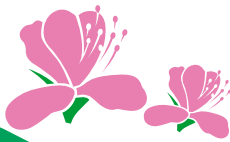


広報

なごしま



2008  
No.663



Communication & Public Relations

●平成20年度 直島町総合防災訓練 9月23日(火・祝)



# 町づくり報告 くふれあい診療所から

事務長 田中正平

今年梅雨入りが5月と早かったと思えば梅雨明けも早く、そのためたいへんな水不足になっています。

早明浦ダムは貯水率がゼロになり発電の水を緊急放流し、我が直島町の水がめである高梁川水系も水不足に悩まされています。

原因は梅雨明けが早かったこともあり、夏の降水量が平年よりかなり少なく、おまけに9月中旬までは台風がつも日本列島に近づかなかったことではないかと思えます。

しかし、東海・関東・東北などは時間雨量が一部では新記録となるなど記録的豪雨になっています。この雨を少し中四国にも分けてもらいたいものです。

さて、今月の町づくり報告はふれあい診療所より報告させていただきます。

## ○ふれあい診療所の概要

現在のふれあい診療所は、平成13年5月15日に開業し、有床診療所規模としては最大の19床（一般病床13床、介護療養病床6床）を設置しています。ふれあい診療所は、19床（個室7床、二人室6床）の入院施設と内科・外科・小児科など地域医療全般に対応できる施設・設備を有するとともに、医師の365日24時間常駐体制にも万全を期しています。

医療スタッフは医師2名、看護師11名（うち2名は県派遣看護師）、看護補助員3名、調理員6名、事務員4名、清掃員1名の計27名です。

また、医師の常駐体制を実現するために、家族が居住することができるよう、医師住宅2棟を同敷地内に建設しています。看護師宿舎についても2棟（8戸）建設しています。

医療施設としては、リハビリ室にはウォーターベッド1台・リラクゼーションマシン1台・渦流浴装置2台・牽引機1台・干渉電流型低周波治療器1台などがあります。

医療機器には透視台1台・一般撮影装置1台・超音波診断装置1台・内視鏡装置1台などがあります。

その他、病室には電動リモートコントロールベッドがあり、車いすのまま入浴をすることができると特殊浴槽もあります。

## ○診療について

診療日は月曜日から金曜日まで、土・日・祝日及び年末年始（12月29日から1月3日まで）は休診します。診療時間は午前9時から午前12時、午後2時30分から午後4時30分ですが、救急患者については、診療時間外でも対応します。

受付時間については皆様が利用しや

すいように（特に会社帰りの人が利用できるように）、午前は12時まで、午後は4時30分までとっておりますが、特に用事のない人、又治療等に時間のかかる人は、できるだけ午前は11時30分、午後は4時までにお越しくださいようお願い致します。

## ○救急患者について

先ほど診療時間については説明しましたが、救急患者については診療時間以外でも診察致します。

その方法は、まずふれあい診療所に電話連絡をし、ふれあい診療所に対応できることを確認してから、ふれあい診療所にお越しください。ふれあい診療所までは原則家族や身内の方で対応していただくことになっていますが、どうしても家族や身内の人で対応できない場合は、その旨ふれあい診療所にお伝えくだされば医師の指示により、救急搬送員が対応致します。

診療時間以外の休日や夜間については、急病人などの患者様のみを対象に診察を行いますので、救急患者以外の診察は診察時間内をお願いします。

また、なかには「搬送だけお願いします。」という方がおられますが、ふれあい診療所では医師が一度診察してから、他の病院に搬送しなければ

ならないと判断した場合のみ、他の病院に搬送する手続きを取りますので、ご了承ください。

## ○ショートステイの利用について

ふれあい診療所ではショートステイの利用ができます。ショートステイとは介護認定を受けた高齢者等が日常生活において養育及び介護を必要とするにもかかわらず、家族の都合で一時的にそれが不可能な場合に、あるいは、時として家族の負担を軽くするために短期間入所して、生活全般のサービスをしてもらうところです。利用できる日数は介護度によって異なりますが、継続して利用する場合は、最大で30日までとなっています。

ふれあい診療所でショートステイを利用したい時は、社会福祉協議会やレファシード直島の介護支援専門員（ケアマネージャー）の方にお問い合わせください。

皆様に身近なものの報告とさせていただきますましたが、ふれあい診療所についてのご質問などがありましたら、ふれあい診療所（892-2266）までお気軽にお問い合わせください。

## ふれあい通信ながしまだより

10月16日からオフトーク通信4CHの番組表です。  
どうぞ、お楽しみください。

## 故障かなと思ったら

ボリューム・放送時間帯を確認してください。  
故障受け付けは、**113番**へお願いします。  
移転・廃止は、必ず役場総務課まで印鑑を持参し、手続をしてください。  
オフトーク通信再放送などの操作のお問い合わせは、**役場総務課 892-2222**まで、お気軽にお問い合わせください。

10月

October

- 16日（木）邦楽年代別ヒット曲（20××）（懐かしの名曲・ヒット曲）
- 17日（金）邦楽年代別ヒット曲（19××）（懐かしの名曲・ヒット曲）
- 20日（月）90年代邦楽ヒット曲（懐かしの名曲・ヒット曲）
- 21日（火）80年代邦楽ヒット曲（懐かしの名曲・ヒット曲）
- 22日（水）70年代邦楽ヒット曲（懐かしの名曲・ヒット曲）
- 23日（木）邦楽アーティスト特集1（Jポップ）
- 24日（金）邦楽アーティスト特集2（Jポップ）
- 27日（月）ヒップホップ、R&B、レゲエ（Jポップ）
- 28日（火）アニメ、SFXテーマソング（Jポップ）
- 29日（水）邦楽テーマ別特集（CMソング、テーマ曲など）（Jポップ）
- 30日（木）ティーンズヒットセレクション（新譜・最新ヒット曲）
- 31日（金）R&B新譜ヒットシングル（新譜・最新ヒット曲）

11月

November

- 4日（火）邦楽チャート（協力：SUMIYA、新星堂他）（新譜・最新ヒット曲）
- 5日（水）邦楽通信カラオケDAMチャート（新譜・最新ヒット曲）
- 6日（木）邦楽新譜おすすめシングル（新譜・最新ヒット曲）
- 7日（金）邦楽ヒット曲ミックス（新譜・最新ヒット曲）
- 10日（月）邦楽新譜アルバム（新譜・最新ヒット曲）
- 11日（火）カフェ・ミュージック（リラックスサウンド）
- 12日（水）洋楽ラヴバラード（リラックスサウンド）
- 13日（木）ハワイアン（リラックスサウンド）
- 14日（金）邦楽ラヴバラード（リラックスサウンド）

※番組は、予告なく変更になる場合がありますがご了承ください。

## オフトーク通信のちょっと質問

今月は、みなさんから最近いただいた主な質問内容を確認のため掲載いたします。

**Q. 再放送はいつ聞けますか。**

**A. 定時放送**  
6時30分の再放送は、  
6時45分から8時25分まで  
8時30分の再放送は、  
8時45分から11時55分まで  
19時30分の再放送は、  
19時45分から23時55分まで  
2チャンネルで放送しています。  
緊急放送・一斉放送（お梅やみ・水道の断水）の再放送は、  
放送終了後30分間2チャンネルで  
放送しています。

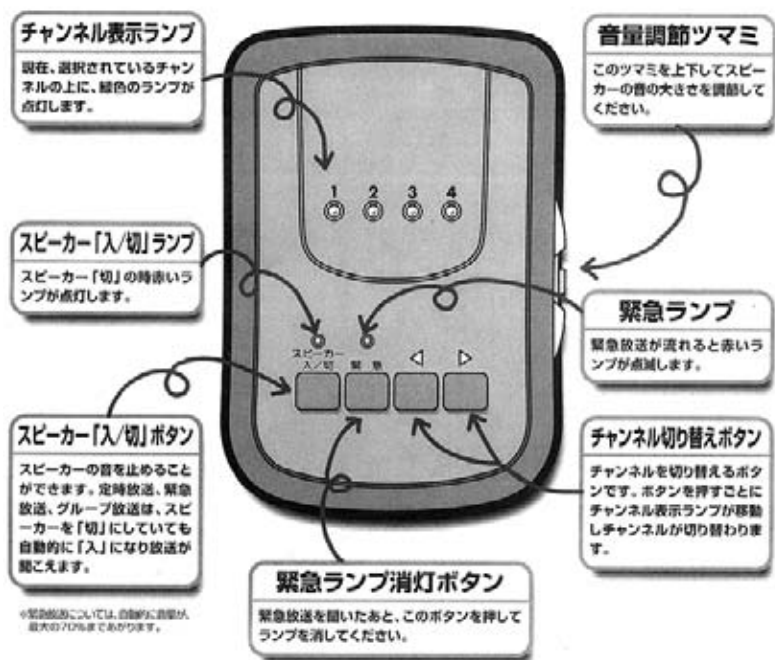
**Q. いつまでも、同じ放送が流れてとまらないのですが。**

**A. 2チャンネルになっていませんか。**  
チャンネルを確認して、2チャンネルに青ランプがついていれば、チャンネル切り替えボタンで1チャンネルに切り換えてください。

**Q. お梅やみ放送（一斉放送）が聞こえないのですが。**

**A. スピーカー「入/切」ランプが赤になっていませんか。**

## オフトーク宅内装置の 使い方と各部の説明



## 平成20年度直島町教育文化祭の出展作品を募集します

**日時** ★平成20年11月2日(日) 9時～18時 ★平成20年11月3日(月) 9時～15時

**場所** 直島町西部公民館

**主催** 直島町教育委員会・直島町文化協会

**共催** 直島幼児学園・直島小学校・直島中学校

作品の出展を希望される方は、直島町教育委員会事務局（役場2階）・直島町西部公民館事務所・直島町総合福祉センター事務所にそれぞれ申込用紙を置いてありますので、ご記入のうえ、10月20日（月）【必着】までに教育委員会事務局へ申し込んでください。



昨年写真

詳しいお問い合わせ・お申し込みについては

教育委員会事務局 ☎892-2882

Fax 892-3888

## 2008年漁業センサス 11月1日、全国一斉に実施します。

2008年  
漁業センサス  
平成20年11月1日実施

漁業センサス

さかなクン

調べます！  
日本の水産業

農林水産省



### 漁業センサス

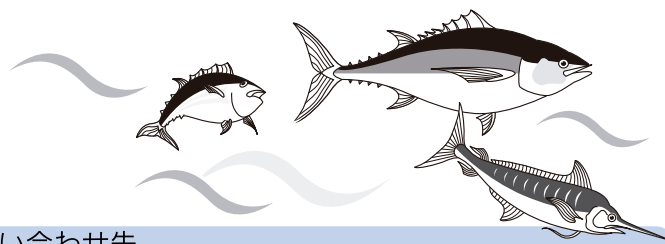
漁業センサスは、5年ごとに我が国の水産業の実態を明らかにする“水産業の国勢調査”ともいべき大切な調査です。

農林水産省が都道府県・市区町村を通じて実施する調査で、漁業者や水産関係者の方々のところへ、統計調査員が調査票の記入のお願いに伺います。

調査結果は、国や地方公共団体の水産行政施策の推進のため広く利用されています。

また、調査した内容は、統計資料作成のためだけに使用します。

調査へのご理解とご協力をお願いします。



お問い合わせ先

役場総務課 ☎892-2222

# 情報BOX

## 行政相談

◎日 時 10月21日(火)  
9:00~12:00  
◎場 所 町役場  
◎相談員 土井 厚

※お気軽にご相談ください。

## 税務課からのお知らせ 今月の納付期限

町県民税(普通徴収)……………第3期分  
国民健康保険税……………第5期分  
介護保険料(普通徴収)……………第5期分  
後期高齢者医療保険料(普通徴収)…第4期分

納付期限 **10月31日**

納税には、口座振替が便利です。

## お気軽に行政相談をご利用ください!

秋の行政相談週間  
10月20日(月)~26日(日)



国の仕事やサービス、各種制度の手続きなどについて、「困っていることがある」、「こうしてほしい」、「苦情を申し出たが、説明や措置に納得がいかない」など苦情や意見・要望をお持ちの方はあ

りませんか。

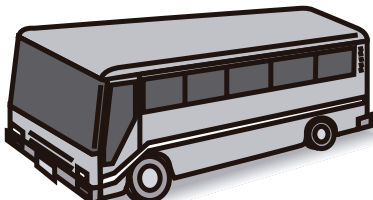
当町では、土井厚さんが総務大臣から行政相談員として委嘱され、皆様からの苦情などをお聞きしています。なお、10月は上記のとおり1日行政相談所を開設します。相談は無料で、秘密は厳守されますので、お気軽にご相談ください。

お問い合わせ先

四国行政評価支局 行政相談課  
☎831-3103

## 町営バス運行について

本村の秋祭りの実施により、10月18日(土)・18:00~最終便、10月19日(日)10:00~15:30の期間は、本村港・農協前のバス停には停車できません。役場前のバス停をご利用ください。ご利用の皆様には、大変ご迷惑をお掛けしますが、お間違えないようご注意ください。



## ~万が一に備えて 町民交通傷害保険~

昨年11月に加入していただいた町民交通傷害保険はこの10月31日で保険期間が満了します。加入されている方は、忘れずに更新手続きをしましょう。

また、新しく加入される方も手続きは簡単です。赤ちゃんからお年寄りまで直島町に住んでいる方ならどなたでも加入できます。

保険料は、1人年間1,200円で、途中加入は月額100円です。保険料が支払われるのは、国内での車両(自動車、バイク、自転車など)による事故です。

### お申し込み方法

今月号の広報と一緒にお配りした申込書に保険料を添えて、役場総務課までお申し込みください。詳しくは、役場総務課(☎892-2222)までお問い合わせください。

## 香川労働局からのお知らせ

10月1日~31日は  
労働保険適用促進月間です。

<1人でも雇ったら、必ず入るもの。

それは「労働保険」です! >

労働者(アルバイトを含む。)を1人でも雇っている事業主は労働保険(労災保険、雇用保険)に加入する義務があります。

平成21年度の年度更新手続きから、申告、納付時期が6月1日~7月10日までの間に変更になります。詳細は平成21年度の年度更新手続き時期までにお知らせします。

詳しくは、下記にお問い合わせ下さい。

香川労働局労働保険徴収室 ☎811-8917

高松労働基準監督署労災課 ☎811-8948

## 【第17回】

## ふれあい健康コラム

直島町立（ふれあい）診療所  
内科医師 東矢 俊一

## “おやすみなさい” ～睡眠薬について～

“おやすみなさい……”

(1時間、2時間……)

“眠れない～！！”

みなさん、こんばんは。眠れない秋の夜長に、不眠症についてお話いたします。

最近は24時間型の生活によるリズムの乱れや、ストレス社会を反映してか、不眠に悩まされる人が増えているようです。厚生労働省の調査によると、現代人の5人に1人が睡眠に関する悩みを抱えていることがわかっています。また、この中で悩みが1ヶ月以上持続している人は11.7%と、なんと10人に1人が長期の不眠で悩んでいるという深刻な状況が浮かび上がっています。

いろいろな原因で睡眠薬を飲んでいる方、これから飲んでみたい方、今のお薬を不安に思っている方が居られると思いますので、クイズ形式で、すこし睡眠薬についてお話をします。



## Q1. 睡眠薬には依存性がある

半分正解、半分ウソです。

古いタイプの睡眠薬が使われていた頃は、薬を飲まないと逆にますます眠れなくなる、といったことがみられたため、その依存性が問題となっていました。しかし、現在使われている睡眠薬にはそのような依存性は非常に少ないと言われています。

ただし、どうしても毎晩、いつもの薬を飲んでおきたいという気持ちになることはしばしばみられます。これは安心を得たいといった精神的な依存が関係していることが多いようです。最近の睡眠薬は、副作用も少ないので、用量が増えることなく通常の量を飲み続けるだけならば、それがいちがいに悪いというふうにはいえません。また、薬が効かなくなる、ということもほぼないようです。

## Q2. 睡眠薬を飲むと、ボケル

ウソ。睡眠薬を飲んだあと、なかなか寝ないで活動していると、その間にとった行動を覚えていないといった「前向き健忘」と呼ばれる記憶障害が起きることがあります。このため睡眠薬はボケるといった悪いイメージがついたのかもしれませんが、また、睡眠薬を飲むとふらつきがみられる場合がありますが、これらは脳の機能異常とは関係がありません。最近のベンゾジアゼピン系や、最も新しい非ベンゾジアゼピン系と呼ばれる睡眠薬によってボケが出現したといった報告は、1つ也没有。

## Q3. 睡眠薬を長期間飲み続けることは良くない

ウソ。最近のベンゾジアゼピン系の睡眠薬は決められた分量を毎日飲んでも、①身体疾患や脳への悪影響がないこと、②薬が効かなくなってだんだんと量が増えるといった問題が非常に少ないことから、医師の指示の下では、長期間飲んでもほとんど問題はありませぬ。

逆に不眠が長期に渡ると、日中の活動量が低下したり、またそれが原因で精神的に不安定になったり、

といった不眠の弊害も考えられますので、日中を健やかに過ごすために睡眠薬を継続するというのも1つの考えと思います。

#### Q4. アルコールと睡眠薬を一緒に飲んでも構わない

ウソ。アルコールと睡眠薬を併用すると薬の作用や副作用が増強されるため、併用は絶対に避けます。具体的な症状としては、ふらつきがひどく現れたり、朝起きられなくなったり、睡眠薬を飲んでから、寝るまでの間にとった行動を覚えていない「前向性健忘」と呼ばれる記憶障害が起きやすい、などがあります。

いずれにせよ、すべての薬に共通しますが、“薬とはうまく付き合っこそ、あなたのよいパートナーとなります”。正しい使い方、正しい用法・用量で。それだけはお忘れなく。

## ふれあい診療所にAEDを設置しました

9月22日（月）にAED（自動対外式除細動器）をふれあい診療所に設置しました。

ふれあい診療所での使用はもちろんですが、みなさまの身の回りで発生した、心肺停止患者への手当にも使えますのでご利用ください。

また、最近では四国汽船のフェリー2隻の船内にも設置されました。（緊急時には船員にお問い合わせください。）



お問い合わせ先

ふれあい診療所 ☎892-2266

## インフルエンザワクチンの接種はお早めに



今年もインフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザウイルスは毎年変化しますので、ワクチンの接種は毎年受けるようにしましょう！

大人は1回、13歳未満のお子様は2回の接種でそのシーズンは大丈夫ですが、翌年には免疫の効果も低下してきます。

今年はソ連型、香港型どちらが流行するのか心配です。

ふれあい診療所では11月4日（火）からインフルエンザワクチンの接種を実施します。

ワクチンの接種は、流行の始まる12月までに済ませましょう！

お問い合わせ先

ふれあい診療所 ☎892-2266

## 幼・小・中合同避難訓練

幼児学園・小学校・中学校合同の避難訓練が9月2日（火）に行われ、園児、児童、生徒達は地蔵山で火が発生したことを想定し避難経路の確認や対応について真剣に訓練を行っていました。また、消防団からは消火器の使い方や消火栓、消防車を使っての消火の仕方などを披露し、子供たちは興味深く見ていました。



## 平成20年度 直島町総合防災訓練

9月23日（火・祝日）8時40分、直島町に震度5強の地震が発生した想定で訓練が行われ、香川県、香川県防災航空隊、香川県警広域緊急援助隊、高松北警察署、高松市消防局、高松市北消防署、高松地方気象台、日本赤十字社香川県支部、香川大学付属病院（DMAT）、三菱マテリアル(株)直島製錬所、(株)ベネッセコーポレーション、直島町自主防災会、直島町消防団、直島町婦人防火クラブの約400名の参加がありました。

当日は地震時における直島町と各防災機関との連携をとりながら、より実践的な訓練を行うことができました。また、ロープワークとロープブリッジ体験コーナーでは子どもたちが楽しく訓練に参加していました。





# CAMERA REPORT



## ひまわりの種の収穫

9月28日（日）に三菱マテリアル(株)直島製錬所体育館において、「ながし環（わ）の里プロジェクト」の一環でひまわりの種の収穫を行いました。



当日は、約140名の参加者で約100kgの種を収穫しました。また、菜種から油を実際に精製する実演も行われました。

今年も、ひまわりの種は食用油に精製して活用するそうです。

## ベロタクシーが走りました。

9月5日（金）ベネッセ本村ラウンジ&アーカイブでベロタクシーの出発式を開催しました。自転車の利用促進と地域活性化のため、期間限定（9月8日～28日）で本村地区を試験運行しました。



ベロタクシーとは環境にやさしい自転車タクシーです。



## かかしづくりとかかしたて

9月7日（日）積浦田圃で第3回「コメの体験」を行いました。当日は快晴で、約60名の参加者は初めて行うかかし（直島流）づくりとかかしたてに奮闘していました。恒例となりました香川大学和カフェぐうさんによる食事は大好評でした。



## 国民年金保険料控除証明書の発行について

- 所得税法の改正により、国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合に、1年間に納付した額を証明する書類の添付や提示が義務付けられました。  
このため、「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を発行します。
- この証明書は、社会保険庁から11月上旬に送付されます。  
確定申告の際、この証明書が領収証書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。
- 証明内容は1月1日から9月30日までの納付額と、当年中の納付見込額です。  
10月1日以降初めて保険料を納付した方については、翌年2月上旬に同様の証明書が送付されます。

お問い合わせ先

高松西社会保険事務所 ☎822-2841  
役場住民福祉課 ☎892-2226

## もうひとつの安心をプラス 国民年金基金をご存じですか？



### ○国民年金基金とは

自営業などの方を対象に、ゆとりある老後を過ごすことができるよう老齢基礎年金に上乗せして年金を給付する公的な年金制度です。

### ○加入できる人

20歳から60歳未満の国民年金第1号被保険者です。

### ○国民年金基金のメリット

- ・掛け金はすべて社会保険料として所得から控除されます。
- ・年金の受取額が同額の場合、月々の掛け金は一般の個人年金に比べ安くなっています。
- ・掛け金は何口からでも始められ、加入後も増減でき、それぞれの方にあつた年金設計ができます。

### 香川県国民年金基金では、国民年金基金についての相談所を開設します

日時：10月16日（木）午前10時～午後4時  
場所：直島町役場2階小会議室

お気軽にご相談を

お問い合わせ先

香川県国民年金基金 ☎0120-65-4192  
役場住民福祉課 ☎087-892-2226

# 情報 BOX

## 減らそうレジ袋! 持とうマイバッグ! ～買い物でエコ!キャンペーン～



より多くの方が環境問題を考え、環境にやさしい買い物をするきっかけとなるよう10月1日から31日まで県内全域で「買い物でエコ!キャンペーン」を行います。レジ袋は、全国で年間約305億枚、乳幼児を除いた国民1人

当たり、年間約300枚使われています。マイバッグを持参してレジ袋を削減することは、ゴミの減量、石油資源の節約、二酸化炭素排出量の削減につながります。お買い物にはマイバッグを持参しましょう! 詳しいキャンペーン内容はホームページをご覧ください。  
(<http://www.greenconsumer-kagawa.org/>)

## ～国税電子申告・納税システム(e-Tax)とは～

国税電子申告・納税システム(e-Tax)を利用すれば、国税に関する各種手続き(所得税などの申告、納税、申請・届出など)が自宅やオフィスからインターネットを通じて行うことができます。

### 「e-Tax」をご利用いただくための3つのステップ

- Step 1** 開始届出書をe-Taxホームページの開始届出書作成・提出コーナーから所轄の税務署に提出してください。(書面での提出もできます)
- Step 2** 税務署から利用者識別番号及び暗証番号の記載された通知書が送付されます。
- Step 3** e-Taxの初期登録(暗証番号の変更及び電子証明書の登録)を通知書に記載された期限までに行ってください。

(注) Step1、2と並行して次のことが必要になりますのでご注意ください。  
①事前に電子証明書を取得してください。  
②ICカードリーダーライターをご用意ください。(電子証明書がICカードで発行される場合)

もっと詳しい情報は e-Taxホームページ  
(<http://www.e-tax.nta.go.jp>)

## 秋の検診が始まります!～第2弾～

下記の日程で秋の検診を行ないます。該当する検診は必ず受診するようにしましょう。

### 乳腺・甲状腺検診、子宮頸部がん検診

#### 子宮がん

満20歳以上の婦人が対象です  
健康手帳を持ってお越しください  
料金：1,000円(満70歳以上の方は500円)  
春の検診で受診できなかった方は、ぜひ受診してください

#### 乳腺・甲状腺検診

満40歳以上の婦人が対象となります  
今回は、視触診とマンモグラフィの併用検診です  
受診票裏面の必要事項をご記入の上、健康手帳を持ってお越しください

- ★ 医師による視触診 300円(70歳以上の方は200円)
- ★ マンモグラフィ検診 1,000円(70歳以上の方は500円)
- ★ 40歳代の方のマンモグラフィ検診は1,500円(乳がん好発年齢であり、2方向撮影になるため)

今年度のマンモグラフィ検診は奇数年生まれの方が対象です

対象年齢の方でマンモグラフィ検診を希望される方は、10月17日(金)までに役場住民福祉課(☎892-3400)へ申し込んでください

- ★ 春にマンモグラフィを受診した方で、視触診検診を希望される方も受診できますのでお越しください
- ★ 医師の都合により、1日のみの検診となっています。なお、視触診は14:00までとさせていただきます。

春に案内した日程から変更になっておりますのでお間違いのないように受診してください。

実施日	検診場所	受付時間	
10月25日(土) 土曜日の一日 だけとなっています。	乳腺・ 甲状腺	福祉センター分館	9:45～10:15
		西部公民館	10:45～12:15
		町役場前	13:15～14:45
	子宮がん	人材育成センター	15:15～16:15
		福祉センター分館	9:45～10:30
		町役場前	11:00～11:45
	人材育成センター	12:45～13:30	

# CAMERA REPORT

## カメラ リポート

### 第8回健康福祉まつり

9月21日（日）直島町総合福祉センターにおいて、「第8回健康福祉まつり」が開催されました。劇場ホールでは、花房先生らによる歌をうたいながら体を使ったかんたんな体操を行い、中庭では、フリーマーケット、各種団体

によるバザー、ジャンケン大会、各部屋では、健康チェック、セラピーティックケアなど行われました。参加された皆様には健康の大切さについて考えるよい機会となったようでした。



## 直島ジュニアカップサッカー大会 (第10回親連杯サッカー大会)

直島ジュニアカップサッカー大会（第10回親連杯サッカー大会）が、9月6日（土）、7日（日）の2日間、直島町民グラウンドにおいて36チーム（高学年の部16チーム、中学年の部12チーム、低学年の部8チーム）が参加して盛大に開催されました。試合結果は次のとおりです。



高学年	優勝	吹田南FC	準優勝	アルビアーレ	第3位	香東川ISC
中学年	優勝	オオタFC	準優勝	屋島FC	第3位	FCリベルタ
低学年	優勝	オオタFC	準優勝	香西SSS	第3位	芥子山FC

## 平成20年4月から特定健診が始まりました ⑩

特定健診の結果はいかがでしたか？その結果により、保健指導の対象となった方もいたのではないのでしょうか。今、始めれば健診データは改善し生活習慣病は予防できます。自分の健康・健康づくりに関心を持ちましょう！

### 食事だけではダメ！運動だけではムリ！

内蔵脂肪を減らすには、「運動によるエネルギー消費」と「食事減による摂取エネルギー抑制」のバランスがとれていることが大切です。気持ちよく運動する⇒お腹が空く⇒食べ過ぎる、ということをお繰り返してしまいます。その結果、運動を頑張ったけど、体重は減らなかったということになります。そのため、メタボリックシンドローム改善のためには、運動だけでなく食生活の改善が不可欠なのです。運動ばかりでは疲れて挫折してしまいますし、食事の減量だけでは、必要な栄養素がとれずに筋肉量が減少し、リバウンドの可能性が高くなるだけです。「食事だけではダメ、運動だけではムリ」ということを頭に入れ、無理せず時間をかけて行いましょう。

すでに「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などと診断されている場合は、それらをしっかり治療していくことも大切です。

①に運動！



②に食事！



しっかり禁煙！



最後にクスリ！



皆さんの健康づくりに私達も協力します。一緒にがんばりましょう！！

お問い合わせ先

役場住民福祉課 ☎892-3400

## 満65歳以上の方のインフルエンザ予防接種について

インフルエンザは、普通の風邪と違い、高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など症状が激しく、さらには気管支炎、肺炎を併発するなど、重症化しやすい感染症です。

このような症状を予防するために、満65歳以上の方のインフルエンザ予防接種に対して、公費負担を行います。

■公費負担対象者 ★町内に住民票のある満65歳以上の方。また20年12月31日までに65歳に達する方  
★60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に重度の障害を有する、身体障害者手帳1級をお持ちの方

■公費負担金など 公費負担金 2,000円 自己負担金 2,000円

※町民税非課税世帯の方の自己負担金は1,000円

※生活保護世帯の方の自己負担金は無料

※生活保護世帯・町民税非課税世帯の方は、接種医療機関に確認書を提出する必要がありますので、役場住民福祉課までお申し込みください。確認書を発行します。

■実施医療機関 ★町立（ふれあい）診療所 ★直島診療所 ★香川県内医療機関

■実施期間 平成20年11月4日（火）～平成20年12月26日（金）

■接種回数・量 インフルエンザワクチンを1回 皮下に0.5ml接種します。

★この予防接種は強制ではありませんので、希望される方は受けてください。

★町内以外でも、香川県内の医療機関であれば公費負担に基づいて接種できます。香川県内の医療機関で接種希望の方は役場住民福祉課へご連絡ください。

☆65歳未満の方には公費負担はありませんが、上記医療機関で接種を受けることはできません。

☆幼児・児童・生徒の場合は、他の予防接種との間隔を注意する必要がありますので、主治医もしくは、住民福祉課までご相談ください。

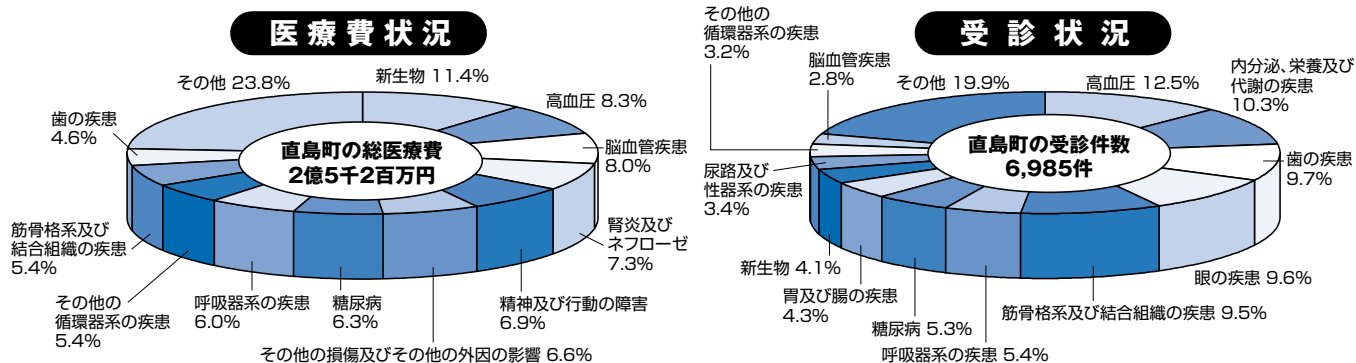
お問い合わせ先

役場住民福祉課 ☎892-3400

# 平成19年度の直島町の国保の状況について

直島町では、毎月国保連合会を経由して医療機関より送られてくる診療報酬明細書（レセプト）を基に、様々な医療費分析を行い、医療費の適正化計画や、保健事業等の参考データとして利用しています。

今回は、平成19年度における直島町の疾病別医療費の状況についてお知らせします。



疾病別医療費の状況では、1位は新生物（がん）になっており、部位では胃がんが大変多く次に肺がん、子宮がん、結腸がんとなっています。2位以下は、高血圧、脳血管疾患、腎不全となっています。

また、疾病別受診状況では、1位は高血圧になっており、以下甲状腺障害、歯・眼の疾患、筋骨格系の疾患となっています。

平成19年度においても、いわゆる生活習慣病と呼ばれる疾病がやはり多く、それが高医療費の要因の一つと言えます。

国の指針の中で、「不適切な食生活や運動不足等の不健康な生活習慣がやがて糖尿病、高血圧症、高脂血症、肥満症等の生活習慣病の発症を招き、通院し投薬が始まり、生活習慣の改善がなされないと、その後こうした疾患が重症化し、虚血性心疾患や脳卒中等の発症に至る。」とあります。

医療費の抑制には、生活習慣病の予防が必要不可欠となります。

今年度から始まりました特定保健指導の目的は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と、そのほかの異常の発見にあります。

7月と8月に実施した特定健診の結果で、特定保健指導の対象となる方に利用券を送付しますので必ず受診してください。

特定保健指導は、下記の日程で実施します。自分の体の状態を知り、生活習慣病を見直しましょう。

## 特定保健指導

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
<b>積極的支援</b>	平成20年11月6日(木) ○開講式 目的の説明 プログラムの概要説明 提出書類の説明 ○初回測定 ○個別面談・・・目標の設定 ○歩数計・日誌の記入法の説明 150分	平成20年12月4日(木) ○体調のチェック ○個別カウンセリング(運動・栄養) ○ミニ知識 食生活・運動のワンポイント アドバイスプリント配布 ○グループ支援(運動) 120分	平成21年1月8日(木) ○個別面談(運動・栄養) 120分	平成21年2月5日(木) 120分	平成21年3月5日(木) ○効果測定 ○個別面談(最終面談) ○グループ支援(運動) ○閉講式 150分
<b>動機付け支援</b>	平成20年10月23日(木) ○開講式 目的の説明 プログラムの概要説明 提出書類の説明 ○形態測定 ○個別面談・・・目標の設定 ○歩数計・日誌の記入法の説明 150分	○自主活動 ○月1回の支援レター			平成21年2月19日(木) ○効果測定 ○個別面談 ○グループ支援(運動) ○閉講式 150分

※都合により日程等変更になる場合もあります。

今月のアクアウォーキング教室は10月16日（木）13：10より福祉センター温水プールで開催します。

国民健康保険についてのお問い合わせは

役場住民福祉課 国民健康保険係 ☎892-2223 まで

### 赤ちゃん誕生 (敬称略)

すこやかな成長をお祈りします

地区	誕生日	お父さん	お母さん
積浦	9・8	藍里	卓
鷺ノ松	8・29	集平	慎平
鷺ノ松	9・22	咲恵	博文
鷺ノ松		俊恵	

### おくやみ (敬称略)

つつしんでご冥福をお祈りします

地区	氏名	年齢
宮ノ浦	白井 隆法	93
本村	大谷 ヒデ	96
宮ノ浦	岡本 智明	92
本村	西村 達哉	73
鷺ノ松	池本 和美	44
文教区	西岡 輝彦	42

### 寄付のお礼

▼本村の山本芳夫様より亡妻山本カスミ様の香典返しとして直島町社会福祉協議会、大正琴島つつじ同好会、本村長寿会、直島町婦人会、本村支部、本村太鼓同好会、本村自治会に対して金一封の寄付がありました。

▼横防の白井誠様より亡父白井隆法様の香典返しとして直島町社会福祉協議会、横防長寿会に対して金一封の寄付がありました。

▼本村の大谷忠義様より亡母大谷ヒデ様の香典返しとして本村自治会、本村長寿会、直島町社会福祉協議会、直島町婦人会、本村支部、直島町立診療所に対して金一封の寄付がありました。

▼本村の西村笑子様より亡夫西村達哉様の香典返しとして直島町社会福祉協議会、直島町婦人会、本村支部、直島町遺族厚生会、本村長寿会に対して金一封の寄付がありました。

▼宮ノ浦の岡本カツ子様より亡夫岡本智明様の香典返しとして宮ノ浦自治会、直島町婦人会、宮ノ浦支部、宮ノ浦不老会に対して金一封の寄付がありました。

▼鷺ノ松の池本英治様より亡妻池本和美様の香典返しとして宮ノ浦自治会、鷺ノ松子ども会、直島野球少年団、直島ジュニアバレーボールクラブ、直島小学校、直島中学校に対して金一封の寄付がありました。

▼三菱マテリアル(株) 直島製錬所様より町の活性化に対して、金一封(大口)の寄付がありました。



#### お詫びと訂正

先月号の「情報BOX」の中の「新しく民生委員・児童委員がまきました。」の中で、西村和雄様の担当地区が「石場町」となっておりましたが、正しくは「石場町・納言様・文教区」の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

### 直島俳句・川柳会

- 納涼は これに限ると浴衣がけ
  - お供えは、芒と団子、月映し
  - のせられて 何処まで踊る お人好し
  - 水面ゆらぐ 根なし草かな
  - 秋の風 駆け抜け行きし さわやかに
- 宮ノ浦 新田 美代子さん

## 「香川県小児救急電話相談」について

従来、土、日、祝祭日及び年末年始(12/31~1/3)の午後7時~11時に実施していましたが「香川県小児救急電話相談」について、9月1日(月)から、平日夜間(午後7時~11時)も実施しています。

**ご利用方法** 短縮ダイヤル#8000または、専用電話番号(087-832-1588)まで。携帯電話からも通話できます。(#8000はプッシュ回線、携帯電話(主要携帯電話会社3社)からご利用いただけます。)

ただし、県境付近において携帯電話から#8000の通話をされた際、隣接県の相談窓口へ転送される場合があります。このような場合は、専用電話番号087-823-1588をご利用ください。

**内容** 看護師または保健師が相談を受け、必要に応じ医師がサポート致します。

**ご注意** ・あくまで電話によるアドバイスです。診断治療はできません。  
・相談は無料ですが、上記電話番号までの県内通話料をご負担いただきます。

お問い合わせ先

香川県健康福祉部医務国保課 ☎832-3256

## 「里親を求める運動」月間

10月は「里親を求める運動」月間です。里親とは、家庭のさまざまな事情で、保護者のもとで養育を受けられない子どもたちを、保護者にかわって自分の家庭に迎え入れて、健やかに養育して下さる方をいいます。

申込みを希望される方は、下記までお問い合わせください。調査の結果、適格な方を知事が里親として認定し、登録されます。

### 《ファミリー募集》

香川県では、児童福祉施設に入所している児童に、週末や休暇期間中などに家庭生活を体験してもらう「週末ホームステイ事業」を実施しており、その家庭(ファミリー)も募集しています。

お問い合わせ先

子ども女性相談センター ☎087-862-8861

西部子ども相談センター ☎0877-24-3173



横防 岡崎 貢さんの作品「オノ神バス停」



本村 山口愛子さんの作品「秋明菊」

**玉野市休日当番医** 市外局番(0863)

日	内科	外科	歯科
10月12	油原医院 (和田) 81-8235	松田病院 (和田) 81-7821	三島歯科医院 (玉原) 31-5851
13	こやま医院 (八浜町見石) 51-3333	たまげ(たけり)ハビテーションクリニック (玉) 31-6803	三宅(元) 歯科医院 (玉) 21-3210
19	おおが内科眼科 (羽根崎町) 81-1696	松尾医院 (宇野) 32-4662	井上(泰) 歯科医院 (八浜) 51-3360
26	中村医院 (長尾) 71-2217	みやもと整形外科医院 (東紅陽台) 71-3030	赤木歯科医院 (築港) 31-1771
11月2	池上内科医院 (玉) 31-1288	吉田整形外科医院 (長尾) 71-5128	赤司歯科医院 (宇野) 32-1289
3	水田小児科医院 (宇野) 31-1350	宇野八丁目クリニック (宇野) 33-8080	あさの歯科医院 (玉原) 31-7722
9	のうの小児科医院 (田井) 33-9888	近藤医院 (東田井地) 41-1061	石田歯科医院 (宇野) 32-2882

※診察時間は、午前9時から午後5時まで  
※休日当番医は都合により変更することがあります。

**ふれあい診療所(10月・11月) 外来診療担当医予定表**

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10/13	14	15	16	17
休診日	田岡・東矢	田岡・東矢	東矢	田岡
20	21	22	23	24
田岡・東矢	田岡	田岡・東矢	東矢	田岡・東矢
27	28	29	30	31
田岡・東矢	田岡	田岡・東矢	東矢	田岡
11/3	4	5	6	7
休診日	田岡・東矢	田岡・東矢	東矢	田岡
10	11	12	13	14
田岡・東矢	田岡	田岡・東矢	東矢	田岡・東矢
17	18	19	20	21
田岡・東矢	田岡	田岡・東矢	東矢	田岡

※診療担当医は都合により変更することがあります。  
※診察時間 午前9時～12時・午後2時30分～4時30分  
※救急患者の場合は診療時間外でも診療いたしますのでふれあい診療所に電話してください。  
**ふれあい診療所 ☎892-2266**

**募集します**

皆さんの応募をお待ちしています。

- ◆わが家のスター◆  
お子さんの写真と両親からのメッセージを添えてください。
- ◆俳句・川柳コーナー◆  
テーマは自由です。どうぞご自分の作品をお気軽に発表してみてください。
- ◆ミニギャラリー◆  
得意な「絵」を描いて送ってみませんか? 「絵」ならなんでも結構です。

**応募方法**

官製はがき、または封筒に住所(地区)・氏名・年齢・電話番号をお書き添えのうえ、次の宛先に10月22日(水)(当日消印有効)までにご応募ください。

**宛先**

〒761-3110 直島町1122-1  
直島町役場総務課 「広報なおしま○○○コーナー」

**町の人口**

10月1日現在(先月比)  
世帯数 1,500 (-8)  
人口 3,381 (-11)  
男 1,682 (-7)  
女 1,699 (-4)  
町の面積 14.23km<sup>2</sup>

**直島町のホームページ**

<http://www.town.naoshima.lg.jp>

**電子メール**

[somu1@town.naoshima.lg.jp](mailto:somu1@town.naoshima.lg.jp)

**チャレンジ! 広報クイズ**

●●●答えは、今月号の広報紙の中にあります●●●

- ①オフトークの再放送は何チャンネル?  
A. 2チャンネル B. 3チャンネル C. 4チャンネル
- ②町民交通傷害保険の年間保険料は?  
A. 1,000円 B. 1,100円 C. 1,200円
- ③国内で使用しているレジ袋の年間使用枚数は?  
A. 約205億枚 B. 約305億枚 C. 約405億枚

**【応募方法】**

はがきに答えの記号(例①-A)、住所(地区)、氏名、年齢、広報についてご意見、要望などを書き添えて応募してください。

全問正解者の中から、抽選で5名の方に町指定の**ゴミ袋**をプレゼントします。応募は一世帯一通に限ります。

締切り/10月22日(水)(当日消印有効)

宛先/〒761-3110 直島町1122-1 直島町役場総務課  
「広報クイズ」係

※当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

※ご応募いただいたお客さまの個人情報は、賞品発送のみに使用し、第三者に開示・提供・共有したりすることはありません。

9月号の答え①C・②B・③C 応募総数8通

※みなさんチャレンジ! 広報クイズにどしどし応募ください。



この広報紙は自然保護のため再生紙を使用しています。

発行/平成20年10月10日  
印刷/山陽印刷(株)

編集/直島町役場総務課  
〒761-3110香川郡直島町1122-1