

県政だより

# さんSUN高知9

KOCHI PREFECTURE'S  
OFFICIAL INFORMATION

2014 No.235



## 高知家の食卓グルメ 6 香南市 香南にら塩焼きそば

全国有数の生産量を誇る香南市特産のニラで食のまちおこしをする「にらプロジェクト」から生まれた焼きそば。新鮮なニラをたっぷり使い、シャキッとした歯ごたえと、特製塩ダレのサッパリ味が特徴で、市内13店舗が工夫を凝らして提供しています。

問 香南市観光協会 TEL0887・56・5200 <http://www.kounan-navi.com/>

## 特集 高知家流・健康長寿マニュアル

### ◆ 県政ピックアップ

- ① 第2期日本一の健康長寿県構想をバージョンアップ!
- ② 県民の皆さまに安心して在宅療養をしていただくために

### ◆ 高知家自慢の家族

すべては患者さんご家族の笑顔のために  
訪問看護ステーションのぞみ 所長 田中美保さん



# 第2期日本一の健康長寿県構想をバージョンアップ!

～高知家の家族が、住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるために～

策定から5年目を迎えた「日本一の健康長寿県構想」。これまでの取り組みで見えてきた成果や課題の検証を踏まえ、「保健」「医療」「福祉」の各分野と、各分野に横断的に関わる南海トラフ地震への対応など、課題解決に向けて、今年度一層強化した取り組みをご紹介します。



## 保健 県民自らが病気を予防し、生涯を健康に暮らすために

### ◎「高知家健康づくり支援薬局」が日々の健康づくりをサポート!

県が指定する研修を修了した薬剤師のいる薬局を「高知家健康づくり支援薬局」に認定し、総合的な健康情報拠点として、官民協働で皆さまの健康づくりを支援します。

### ◎働き盛りの世代が、がん検診を受けやすくなる対策を一層強化!

お住まいの市町村以外でも複数のがん検診を一度に受診できる「広域がん検診日」を、2倍に増やします。(H25:22日→H26:44日)



## 医療 県民とともに医療環境を守り育てるために

### ◎救急医療の連携体制を強化!

県内すべての救急車にタブレット端末を配備し、救急車内の傷病者などの情報を、医療機関と救急隊でリアルタイムに共有することで、円滑な治療の開始につなげます。



### ◎医学生や若手医師の育成・支援を充実!

医師の招へいや奨学金制度などに加え、若手医師が県内でキャリアを形成するための研修プログラムを作成することなどにより、育成支援体制を充実し、高知の医療を支えていただけるようにします。

## 福祉 ともに支え合いながら、生き生きと暮らす「高知型福祉」の実現のために

### ◎待ったなしの少子化対策をワンランクアップ!

①「高知家の出会い・結婚・子育て応援コーナー」を設置し、ライフステージに応じた相談へのワンストップの情報提供と、きめ細かなサポートを行います。  
②主に保育所や幼稚園にお子さんを通わせていない家庭を対象にした「地域子育て支援センター」の取り組みをサポートし、地域で安心して子育てのできる環境づくりを進めます。

### ◎「高知家の子ども見守りプラン」の推進!

①民生・児童委員と学校・家庭が連携した少年非行防止の仕組みづくりを、県内全域で進めます。  
②少年の深夜徘徊や万引きの防止に向けた官民協働の取り組みを推進します。  
③少年サポートセンターの体制を強化し、児童相談所などと連携した非行防止対策を円滑に進めます。

## 南海トラフ地震対策 南海トラフ地震から県民の生命を守るために

### ◎医療救護体制の強化!

南海トラフ地震の発生直後は負傷者を搬送できないことなどが想定されるため、負傷者により近い場所で一定の処置を行う必要があります。揺れや津波から救われた命をしっかりとつなぐための医療体制の整備などに取り組みます。

### ◎災害時要配慮者に対する避難支援対策の推進

福祉避難所の指定促進と運営に必要となる人材を育成・確保することにより、いざという時でも安全・安心な地域づくりに取り組みます。  
※詳しくは、来月号の特集でご紹介します。



県では、今回ご紹介した取り組みなどにより、引き続き全力で「日本一の健康長寿県づくり」を進めてまいります。県民の皆さまにおかれましても、4～5ページの特集をご参考に、日々の健康づくりに取り組んでいただくとともに、地域での支え合い活動などにご協力くださいますよう、よろしく願い申し上げます。

※「日本一の健康長寿県構想」の詳細内容については、県庁や各市町村役場、量販店、コンビニエンスストア(一部)などにあるPR用パンフレット、またはホームページをご覧ください。 [高知県 日本一 構想 検索](http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/kousou.html)

県庁健康長寿政策課 TEL 088-823-9683 HP <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131601/kousou.html>

問い合わせ

# 県民の皆さまに安心して在宅療養をしていただくために ～訪問看護サービスの相談と調整の窓口を新設しました!～

病気になったとき、住み慣れた場所で生活しながら療養を続ける「在宅療養」を希望される方が増えています。そこで県では、中山間地域など在宅療養に必要な「訪問看護サービス」を提供する施設が近くにない場合でも訪問看護が受けられ、安心して在宅療養を続けていただけるよう、次の取り組みを開始しました。

- ・訪問看護などのご相談をワンストップで受け付け、派遣の調整を行う窓口を設置
- ・遠隔地でのサービスを行う訪問看護ステーションへの助成

## — 訪問看護サービスとは? —

専門の看護師が、医師の指示書に基づく医療処置をはじめ、ご本人やご家族の方へ次のようなサービスを提供します。

- ・点滴やカテーテルの管理
- ・じょく創(床ずれ)の予防処置
- ・人工呼吸器などの医療機器の管理
- ・全身状態の観察
- ・リハビリテーションの実施
- ・家族への介護支援・相談 など



Activity Report

【相談窓口】高知県訪問看護ステーション連絡協議会  
受付時間 8時30分～17時30分(土日祝日と年末年始を除く) TEL 088-803-4051  
※在宅療養を希望される方やその家族の方など、ぜひお気軽にご相談ください。  
県庁医療政策課 TEL 088-823-9665 HP <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/131301/>

問い合わせ



患者さんが安心して在宅療養を受けられる環境づくりを進めています。平成20年5月に開業した「訪問看護

みんなの力で在宅療養の可能性を広げる  
年々増えている在宅療養のニーズに対応するためには、患者さんの自宅まで往診してくれる医師の確保や訪問看護の充実が必要です。幡多地域では、9つの訪問看護ステーションが相互に協力するとともに、温かな人間関係の中で、医療機関や介護サービス事業者、行政などが連携し、

患者さんが安心して在宅療養を受けられる環境づくりを進めています。平成20年5月に開業した「訪問看護

幡多地域で在宅療養を行う患者さんやそのご家族を支える「訪問看護ステーションのぞみ」。

訪問看護ステーションのぞみ 所長 田中美保さん

## 自慢の家族 笑顔のために

日本一の健康長寿県構想

高知家

頑張るゆ〜で!



このコーナーでは、県内各地で高知家を元気にしている自慢の家族をご紹介します。

訪問を楽しみに待つ 笑顔が私たちの原動力  
在宅療養をされる患者さんの中には、人工呼吸器を用いたり、点滴などの治療を継続する必要がある方もいらっしゃると思います。この場合、日常のお世話をご家族にしていたり、ご本人の状態により、医療機器の扱いなどを下

訪問を楽しみに待つ 笑顔が私たちの原動力

ステーションのぞみ」では、東は黒潮町から西は大月町までの広い範囲で、患者さんの主治医による指示を基にご本人やご家族の心身のケアをお手伝いしています。こうした遠隔地への訪問に対して、今年4月から県の助成制度が開始され、中山間地域などにお住まいの方にも、より利用していただきやすくなりました。

寧にご説明するほか、「ご家族の具合が悪くなった時にどう対処しているか分からない」といった不安に対応するため、24時間いつでもご自宅に駆け付けられる体制を整えています。在宅療養では、病気や老衰で亡くなられる患者さんを、ご家族が自宅で看取られることがよくあります。ほとんどの方にとって、「ご家族を看取ることは初めての経験ですので、皆さん不安でいっぱいになります。しかし、そうした不安をできるだけ安心して変えて、最後まで笑顔で暮らしていただけるようお手伝いするのが私たちの仕事です。これからも、訪問を楽しみにしてくださる患者さんやご家族の笑顔が原動力に、これまで通り安心をお届けしたいと思います。



田中美保さん(左から3人目)と訪問看護ステーションのぞみのスタッフ

◎問い合わせ 四万十市山路386番地2  
TEL 0880-31-9484 FAX 0880-31-9485

Activity Report

健康づくりはあなたが主役!さあ、始めましょう!「日本一の健康長寿県構想」に掲げる取り組みを着実に進め、みんなの力で健康長寿日本一!



# 健康長寿マニュアル

保存版



日本一の健康長寿県構想

健康的な生活習慣は脳卒中や認知症の予防にもなります!

～県民みんなが生涯を健康で暮らすために～

## ◆ここがポイント!「年代別の健康づくり」◆

<p><b>妊娠・出産期</b></p> <p>母体管理の徹底を!</p> <p><b>妊婦健診</b> 妊娠が分かったら、すぐ市町村に届けて、定期的に受診(14回)しましょう。</p> <p><b>妊産婦</b> 妊娠・出産・育児の悩みごとは自分だけで判断せず、市町村や医療機関などに相談しましょう。</p> <p><b>栄養生活</b> 乳製品や小魚でカルシウムをしっかり摂取。食べ過ぎにも注意しましょう。</p> <p><b>歯科健診</b> 早産や低出生体重児のリスクが低くなります。妊娠中こそ歯科を受診しましょう。</p> <p><b>たばこ対策</b> たばこの煙は、お腹の赤ちゃんや子どもの成長に大きな影響があります。家族みんなで禁煙を心がけましょう。</p>	<p><b>乳幼児期 (0~5歳)</b></p> <p>発育・発達をしっかりと観察!</p> <p><b>乳幼児健診</b> 保育所の健康診断や具合が悪い時の診察とは違います。市町村から案内が届いたら必ず受診しましょう。</p> <p><b>むし歯歯周病予防</b> 一生むし歯になりにくい強い歯をつくるため、歯みがきと併せて、フッ素のぶくぶくうがいも習慣にしましょう。</p> <p><b>栄養生活</b> おやつも食事の一部です。市販の菓子類だけではなく、果物や芋料理を組み合わせましょう。</p> <p><b>運動</b> 積極的に体を動かして、丈夫な体を作りましょう。</p>	<p><b>学童期・思春期 (6~17歳)</b></p> <p>親の生活習慣が大切!</p> <p><b>栄養生活</b> 体の調子を整え、活発な行動につなげる1日の活力源として、バランスの良い朝ごはんを食べましょう。</p> <p><b>妊婦出産への備え</b> 将来の安全な妊娠・出産に備えて、正しい知識と行動を身に付けましょう。</p>	<p><b>青年期 (18~29歳)</b></p> <p>将来の健康を考え始めて!</p> <p><b>がん検診</b> 20歳になった女性は、子宮頸がん検診を受診しましょう。</p> <p><b>たばこ対策</b> 「1本だけ」が危険。最初の1本に気を付けましょう。</p> <p><b>栄養生活</b> 食生活の乱れが将来の生活習慣病に!野菜や果物をたくさん食べましょう。ラーメン・うどんの汁など、塩分が多いものは避けましょう。</p> <p><b>運動</b> 手軽に続けられるウォーキングなどの運動を生活に取り入れましょう。</p>	<p><b>壮年期 (30~64歳)</b></p> <p>生活習慣病に注意!</p> <p><b>がん検診</b> 県民の死因の1位は「がん」!早期発見のため定期的な受診しましょう。</p> <p><b>特定健診</b> 毎年受診して、肥満や高血糖などをチェック!健診をきっかけに、生活習慣を見直しましょう。</p> <p><b>歯周病予防</b> 県民の7割以上は歯周病。歯周病は、糖尿病など全身に様々な影響があります。定期的に歯科を受診しましょう。</p> <p><b>高血圧対策</b> 最高血圧が140以上は、高血圧の目安。毎朝、家庭で血圧を測る習慣を身に付けましょう。</p> <p><b>たばこ対策</b> たばこは、がんや心筋梗塞に大きく影響!禁煙には、成功率が高い禁煙治療がおすすめです。</p>	<p><b>高齢期 (65歳~)</b></p> <p>日々の心がけてイキイキ楽しく!</p> <p><b>介護予防</b> いきいき百歳体操やウォーキングなど、運動をしましょう。「新聞や雑誌を読む」「トランプやパズルをする」など、頭を使う活動をしましょう。</p> <p><b>歯と口の健康</b> 肺炎や認知症の予防のため、歯と口のケアを習慣にしましょう。</p>
---	---	--	---	---	--

### 乳幼児健診の受診促進

「平日は仕事で休めないなどの理由により、県内の乳幼児健診受診率は低くなっています。このため県では、お住まいの市町村での乳幼児健診を受けられなかった方を対象に、市町村(高知市以外)と合同で日曜日の広域健診を実施するなど、受診促進に向けた取り組みを強化しています。

**今後の広域健診スケジュール**

H26年	H27年
11月30日 四万十市	1月25日 いの町
12月21日 安芸市	2月8日 香南市

※対象の方には市町村からのお知らせがあります。

問 県庁健康対策課 周産期・母子保健推進室 TEL 088・823・9659

### 子どもの頃からの健康教育

県内の小・中学生は、学年が上がるほど生活習慣が乱れる傾向にあり、児童・生徒の肥満割合が全国と比べて高くなっています。このため県では、次のような健康教育に取り組んでいます。

- すべての小・中・高校生を対象に、それぞれの年齢に応じた健康づくりに関する教材を作成し、授業で活用。
- 市町村や幼稚園・保育所の職員を対象とした研修会、保護者向けの出前講座などを通じて、家庭・地域での、生活習慣の改善を促す取り組みを実施。

問 県庁健康長寿政策課 よさこい健康プラン21推進室 TEL 088・823・9675

### 高血圧への対策

県内で脳卒中を発症した男性の7割が高血圧というデータもあるほど、高血圧はさまざまな病気に対する大きなリスクとなります。このため県では、医療機関や薬局から高血圧の患者さんに対して、家庭で定期的に血圧を測定し、記録するように指導していただくなど、日ごろの血圧管理を徹底することで病気を予防する取り組みを進めています。

家庭血圧も参考に高血圧の診療を行います

問 県庁健康対策課 TEL 088・823・9674

### がん検診の受診促進

県民の4人に1人はがんで亡くなっていますが、早期発見・早期治療で治る可能性は格段に高まります。このため県では、居住地以外の市町村でもがん検診が受診できる広域検診を実施します。詳細は、検診日が近づきましたら新聞などでお知らせします。

**【市町村で実施している主ながん検診】**

検診の種類	対象者	受診間隔
胃がん、肺がん、大腸がん	40歳以上 男女	年1回
乳がん、子宮頸がん	40歳以上女性、20歳以上女性	2年に1回

問 県庁健康対策課 TEL 088・823・9674

### 高知家健康づくり支援薬局にご相談を

「高知家健康づくり支援薬局」まで、お気軽にご相談ください。

家庭では、いつ血圧を測定したらいいの?

禁煙にチャレンジしてみたいけど、どんな方法があるの?

特定健診やがん検診などは、どこで受けられるの?

自分の症状に合う一般用医薬品をどうやって選べばいいの?

…など

※お近くの「高知家健康づくり支援薬局」については、県庁医事業務課のホームページでご確認ください。HP <http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/132101/>

問 県庁医事業務課 TEL 088・823・9682



# 県立施設 INFORMATION のご案内

[開館時間] 9時~17時

高校生以下は無料

※のいち動物公園は9時30分~17時  
※最終入館が閉館30~60分前までの施設もあります。

◆身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳所持者とその介護者(1人)は入館無料。高知県・高知市長寿者手帳をお持ちの方は入館無料。手帳は原本をお持ちください。企画展は観覧料が必要な場合があります。

## 文学館

高知市丸の内1-1-20  
TEL 088-822-0231  
観覧料:360円(常設展のみ)  
休館日:年中無休(年末年始は除く)

●メニューミッフィープレミアム  
~絵本の楽しいこといっぱい~

日 9月7日(日)まで  
料 500円(常設展含む)

●中脇初枝展  
~ちゃあちゃんの里帰り~

日 9月19日(金)~11月3日(月・祝)  
中村高校在学中  
中村高校在学中  
に作家デビューし、『きみはいい子』などの作品で注目されている中脇初枝さんの世界を絵本原画とともに紹介します。



撮影/根津千尋

料 500円(常設展含む)

## 美術館

高知市高須353-2  
TEL 088-866-8000  
休館日:年中無休(年末年始は除く)

●四国豊場開創1200年記念  
「空海の足音 四国へんろ展」高知編

日 9月23日(火・祝)まで

●フランク・シェニョー&セシリア・ベンゴレア  
『TWERK-ダンス・イン・クラブ ナイト』日本初公演

日 10月11日(土)開演19時  
ナイトクラブをイメージした、エネルギッシュなダンスをご覧ください。

料 一般3,500円(前売3,000円)、  
学生2,000円(前売1,500円)  
※未就学児童入場不可

## 歴史民俗資料館

南国市岡豊町八幡1099-1  
TEL 088-862-2211  
観覧料:460円  
休館日:9月は無休(長宗我部展示室は10月1日~10日に展示替えのため休室)

●高知・岡山文化交流事業III  
特別展「長宗我部氏と宇喜多氏」

日 10月11日(土)  
~12月7日(日)

織田信長や豊臣秀吉などに翻弄された地方の戦国大名2氏の古文書や甲冑、刀剣類などを紹介。



宇喜多能家画像(部分) 重要文化財 岡山県立博物館蔵

## のいち動物公園

香南市野市町大谷738  
TEL 0887-56-3509  
入園料:460円  
休園日:9月1日、8日、16日、29日

●夜の動物公園「のいちdeナイト」

日 9月14日(日)、20日(土)は開園時間を21時まで延長(入園は20時まで)夜の動物たちの生態がご覧いただけます。県立青少年センター、のいち駅から無料シャトルバスも運行。

●国際レッサーパンダデー

日 9月21日(日)  
飼育係によるキーパーズトークやパネル展示、お面作りを行います。

●写生コンテスト作品募集

八つ切り画用紙に園内の動物を描いてご応募ください。

対 小学生  
募集期限 11月20日(木)消印有効  
応募方法 応募票を作品の裏面に貼り、郵送または持参

## 牧野植物園

高知市五台山4200-6  
TEL 088-882-2601  
入園料:720円  
休園日:年中無休(年末年始は除く)

●五台山 観月会

日 9月6日(土)~8日(月)17時~21時  
「月の名所」五台山で秋の七草を愛でながら、6日は二胡、7日・8日はギターデュオ・いちむじんの演奏が楽しめます。

料 無料(要入園料)

●子ども自然体験教室「植物の立体標本をつくってみよう! ~レカンフラワー」(全2回)

日 ①9月14日(日)、②10月12日(日)10時~12時

園内で採集した植物の立体標本を作る教室です。参加される方は2回ともご参加ください。

料 無料(要入園料)

対 小学生とその保護者

教 先着10組

申込方法 FAX、ホームページ、植物園窓口

fax 088-882-8635

## 芸西天文学習館

安芸郡芸西村和食甲4668-1  
TEL 088-824-5451  
(高知県文教協会)  
休館日:観測学習会等開催日時以外は休館

●天体観測学習会

日 9月6日(土)、14日(日)、23日(火)、26日(金)19時~21時  
今月は、星の写真の撮り方や望遠鏡の使い方を教えます。

料 無料 教 各日とも先着40人

申込方法 電話(前日まで)

## 土佐山内家宝物資料館

高知市鷹匠町2-4-26  
TEL/FAX 088-873-0406  
入館料:300円  
休館日:会期中無休

●夏休み恒例「土佐藩歴代藩主」展

日 9月28日(日)まで

## 高知城

高知市丸の内1-2-1  
TEL 088-824-5701  
料金:高知城天守閣・懐徳館への入館は18歳以上420円  
休館日:12月26日~1月1日

●高知城 秋のお城まつり

日 9月11日(木)~15日(月・祝)18時~21時(期間中は懐徳館入館を21時まで延長。最終入館20時30分)昨年大好評だった県内の神楽を今年も日替わりで上演します。竹のキャンドルによる和みの空間で、お月見と土佐の伝統文化をお楽しみください。



## 坂本龍馬記念館

高知市浦戸城山830  
TEL 088-841-0001  
入館料:500円  
休館日:年中無休

●「風刺画にみる幕末社会」展

日 10月3日(金)まで  
戊辰戦争を風刺した錦絵などを展示。

## 広告

家庭と先生。2つあるから、充実感も2倍。



新登場!  
あんしん  
サポート制度  
くわしくは  
説明会で!

くもんの先生になりませんか

お問い合わせは 0120-834-414 受付時間 9:30~17:30  
フリーダイヤル 土・日・祝日を除きます

まずはホームページをチェック!

くもんの先生 検索

日本公文教育研究会  
岡山四国エリアクルート・育成チーム  
〒700-0907 岡山市北区下石井2-1-3  
岡山第一生命ビル8F

KUMON



総数:738,781人  
(前月比)-421人

男性 347,217人  
(前月比)-169人

女性 391,564人  
(前月比)-252人

世帯数 321,670世帯  
(前月比)-15世帯

7月1日現在の高知県推計人口  
(県庁統計課)

再生紙を使用しています