

子どもの1人での食事、孤食が指摘されて久しいが一向に改善の話を聞かない。家族と食事や生活時間が合わないの一人で食事が増えるのは、子どもに限ったことではあるまい。

冷蔵庫・レンジ等便利な器材の普及によりこうしたことが可能になったわけだが、研究者は以前から問題視していた。かくいう私はその事を知ってはいしたが、以前は今ほどにはそのことが問題であるとは考えていなかった。

昨年以降、イギリスにしばらく住むことになった私は、孤食やサービス残業など、日本の人々の暮らしのありようがかなりゆがんでいるのではないかと考えるようになっていった。イギリスでの見聞は、まるで鏡のように日本の暮らしのゆがみを映し出してくれたようである。

仕事中は、ばったり友人と会っても個人的な話はできない。次のランチの時までお預けとなることが多い。一方、大学では午後5時前後にはほとんどのメンバーがデ

「人間らしい生活と仕事」

イナーのため家族や友人との待ち合わせ先へ急ぐ。お店も午後5時閉店が多く、その15分前ごろからスタッフはお客を追い出すのに必死で買物も簡単ではない。日本人から見れば解せない光景だが、労働時間を守るためにはこうしたことがあたりまえなのであろう。最初は日本流に遅くまで大学に残り、土日も仕事をしようとした私であったが、これはあまりよい方法ではないことが分かった。土日返上で毎日夜遅くまでつめて仕事をすると、仕事に積極的かつ新鮮な喜びを持ち続けることは難しい。しかし、土日にたっぷり気分転換し、平日も夕方帰路について夜、思い思いの時間をすごせば、結局は息長く視野の広い仕事を続けていけるのではないだろうか。人権や人間らしい暮らし、というこの根っこには、家族とのだらんの時間が持て、翌日の仕事に積極的に向かえる、という労働条件が必要なのではないだろうか。まず、足元の暮らしを見つめたいと考えさせられた日々であった。

重度心身障害児・者医療費助成制度が変わります

10月1日から重度心身障害児・者医療助成制度が変更

食事療養費について

在宅で療養されている場合の食事については、自己負担であることから、入院の際の食事代が全額自己負担になります。

* 食事療養費の標準負担額減額認定証をお持ちの方は、従来の減額後の額が自己負担になります。入院の際、保険証、受給者証、減額認定証を提示してください。



医療費について

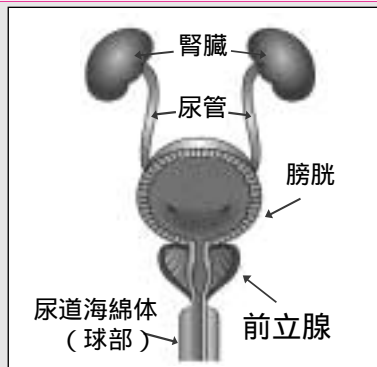
65歳以上で新たに重度障害者になった方（市町村民税非課税世帯の方は除く）は対象外になります。

* 医療費の対象者

65歳以上で新たに重度障害者になった方のうち、市町村民税が非課税世帯の方制度の変更前にすでに認定になっている方

お問い合わせは、福祉事務所社会係（880-6566）まで

前立腺は男性だけにある臓器で、膀胱の下で尿道を取り囲むようにあります。そのため、がんや肥大症で大きく腫れるとトイレが近くなったり、尿が出にくい等の症状が出てきます。前立腺がんは、中高年男性に多く発生するがんで、早い段階では自覚症状が出にくく、残尿感などの症状が出



前立腺がん検診を実施します

～50歳を過ぎた男性は要注意!!～

今年度も高知大学医学部泌尿器科の協力で、前立腺がん検診を実施することになりました。

第14回南国市健康づくり講演会

明るい家庭は、まず健康！
考えよう、健康について

と き / 10月11日
13:30 ~ 15:00

と ころ / 保健福祉センター
入場料 / 無 料

演 題 / 「私の健康管理術」
講 師 / 加藤みどりさん



加藤 みどりさん

人気アニメ番組「サザエさん」の声を担当する声優。
実生活でもサザエさんと共通点が多いと言われる加藤さんの、声優を34年続けてこられた元気と健康の秘けつを話していただきます。

同時開催行事

催し物	時 間	主 な 内 容
健康診断	10:00 ~ 12:00	骨粗鬆症コーナー
		体脂肪コーナー
		体力測定コーナー
		薬の相談コーナー
国保相談コーナー	10:00 ~ 12:00	骨密度を測定します。
介護保健相談コーナー		生活習慣病予防のために体脂肪量を自己測定
国保相談コーナー	10:00 ~ 12:00	体力診断システムで体力を測定
介護保健相談コーナー		薬剤師会香長土支部の方がご相談に応じます。
国保相談コーナー	10:00 ~ 12:00	国保制度・老人医療制度の相談
介護保健相談コーナー		介護保健制度の相談
こころの健康を考える 喫茶・展示コーナー	10:00 ~ 13:00	こころの健康を考える会の皆さんによる喫茶・展示コーナー
試食コーナー	11:00 ~	市食生活改善推進協議会の皆さんによる生活習慣病予防食の試食
お楽しみ抽選会	15:10 ~	抽選で景品が当たります。

お問い合わせは、保健課国保係 (880-6557) または保健福祉センター (863-7373) まで

南国市ヘルスアップ大作戦

~ こころも身体も健康に！ ~

ヘルスアップ大作戦では、生活習慣病の予防について日常生活の中でできることを発見していきます。

こころも身体も健康な生活を送るために、簡単・楽しく健康づくりにチャレンジしてみませんか？

と ころ / 保健福祉センター

参加費 / 無 料

定 員 / 30名

申込締切 / 10月24日

時間 / 13:00 ~ 15:30

お問い合わせは、

保健福祉センター (863-7373) まで



	と き	内 容
1	10月30日	「生活習慣病ってなんだろう？」 ~日常生活をチェックしてみよう~
2	11月4日	「楽しくおいしく食べて健康」 ~食習慣を見直そう~
3	11月14日	「気持ちのいい汗を流そう！」 ~運動の効果を学ぶ~
4	11月19日	「身体のためのこころの処方箋」 ~こころもリフレッシュ~
5	11月28日	「病気なんて吹き飛ばせ！」 ~自分にあった健康の秘けつを発見しよう~
6	12月12日	「もっと、もっと健康に」 ~自分らしく健康にチャレンジ~
7	未 定	「もっと、もっと健康にパート2」 ~わいわい取り組み報告座談会~

(863-7373) まで
申込先・お問い合わせは
保健福祉センター

* 定員になり次第、締め切ります。

申込締切 / 10月23日

検診料 / 300円

検査方法
血液検査のみで、血液中のPSAを測定します。

引き続き医療機関での受診をお勧めします。

対象者 / 50歳以上の男性

* 前立腺検査中の方や前立腺疾患で、現在治療中の方はご遠慮ください。引き続き医療機関での受診をお勧めします。

定員 / 1日150名

と ころ / 保健福祉センター

受付時間 (2日間とも)

11月10日・11月17日

午後1時10分 1時40分

午後2時10分 2時40分

午後3時10分

次 の 日 程 で 検 診 を 実 施 し ま す の で 、 せ ひ こ の 機 会 に お 申 し 込 み ください。