

四万十町の人事異動

平成 31 年 4 月 1 日付 () 内は旧

本 庁	総務課	副課長兼総括主幹 (農林水産課林業振興室長) 佐竹雅人 主査 (議会事務局書記兼監査委員事務局書記) 吉村愛 主任 (建設課国土調査推進室主任) 田中翔大 主任 (新規採用) 沖野亜希 財政班主任 (農林水産課主任) 山岡健太	政策監	一部事務組合解散対応 (総務課副課長兼総括主幹) 浜田章克	
	危機管理課	主査 (町民課主査) 芝野富也 主任 (新規採用) 中野未歩			
	企画課	まちづくり推進室主査兼企画課主査 (税務課主査) 山本奈々江 四万十川対策室主任兼企画課主任 (四万十川対策室主任) 坂東恭平			
	税務課	副課長兼総括主幹 (建設課国土調査推進室主幹) 山本英明 主任 (にぎわい創出課主任) 山陸聖弥 主任 (高幡広域市町村圏事務組合租税債権管理機構) 林千紘 主事 (新規採用) 武田直樹			
	町民課	課長 (大正地域振興局町民生活課副課長兼総括主幹) 山本桂三 副課長兼総括主幹兼見付町民館長 (農林水産課副課長兼総括主幹) 西岡健二 主幹 (議会事務局書記兼監査委員事務局書記) 國澤みやこ 主査 (財政班主査) 岡崎純二 主事 (新規採用) 島崎真太郎			
	健康福祉課	副課長兼総括主幹 (にぎわい創出課副課長兼総括主幹) 長森伸一 主幹 (学校教育課主幹) 今井千津子 主査 (国民健康保険十和診療所主査) 津野寛子 主事 (新規採用) 岡田聖矢 保健師 (十和地域振興局町民生活課保健師) 中村晶子 地域包括支援センター介護支援専門員 (新規採用) 岡村香織 地域包括支援センター社会福祉士 (新規採用) 吉村帆乃佳 地域包括支援センター西部支所介護支援専門員 (新規採用) 石崎梨加			
	農林水産課	課長 (副課長兼総括主幹) 池上康一 副課長兼総括主幹 (会計管理室次長兼総括主幹兼出納員) 戸田ゆかり 副課長兼総括主幹 (主幹) 高橋亮 主幹 (健康福祉課主幹) 正岡静江 主査 (生涯学習課主査) 伊藤悠人 主査 (町民課主査) 岡村彩世 主事 (新規採用) 高橋直己 林業振興室長 (税務課総括主幹) 多賀啓一			
	にぎわい創出課	副課長兼地産外商室長 (地産外商室長) 小笹義博 主査 (危機管理課主査) 小野川哲 地産外商室次長兼にぎわい創出課総括主幹 (地産外商室次長兼総括主幹) 竹澤和子 地産外商室主事 (新規採用) 武田晶大			
	会計管理室	会計管理室次長兼総括主幹兼出納員 (町民課主幹) 高瀬真也			
	建設課	課長兼国土調査推進室長 (健康福祉課副課長兼総括主幹) 吉岡範満 主幹 (総務課主幹) 戸田彩 主事 (新規採用) 沼樹 国土調査推進室主事 (新規採用) 川村倅生	環境水道課	上下水道班主事 (新規採用) 本井めい 主査 (再任用更新) 高橋一夫	
議会事務局	事務局長 (農林水産課長) 長谷部卓也 主査兼書記 (大正地域振興局地域振興課主査兼農業委員会事務局西部駐在所主査) 友永龍二	監査委員事務局	[兼] 事務局長 長谷部卓也 [兼] 書記 友永龍二		
教育委員会	学校教育課 主幹 (建設課主幹) 小島由実 教育対策監 (高知県教育委員会) 中川千穂 生涯学習課 主事 (危機管理課主事) 森光愛 主事 (新規採用) 森本太貴				
農業委員会事務局	主幹 (健康福祉課主幹) 田中淳一郎 西部駐在所主事 (税務課主事) 池本拓矢 兼西部駐在所主任 宮本和也	選挙管理委員会事務局	[兼] 書記 吉村愛 [兼] 書記 沖野亜希		
派遣	高幡広域市町村圏事務組合租税債権管理機構 (農林水産課主査) 吉良正史				
大正地域振興局	地域振興課	副課長兼総括主幹兼四万十高校振興対策監 (副課長兼総括主幹) 北村耕助 副課長兼総括主幹 (十和隣保館長兼十和児童館長) 左脇美枝 主任兼出納員 (新規採用) 宮本和也			
	町民生活課	副課長兼総括主幹 (大正地域振興局地域振興課副課長兼総括主幹) 田邊真司 主査 (生涯学習課主査) 桑瀬正一			
十和地域振興局	国保大正診療所	所長 (副所長) 筒井崇 副所長 (新規採用) 入吉宏紀 理学療法士 (国民健康保険十和診療所理学療法士) 大山雅司 看護師 (国民健康保険十和診療所看護師) 林和人	選挙管理委員会事務局	[兼] 書記 宮本和也	
	地域振興課	局長兼課長 (副課長兼総括主幹) 富田努 副課長兼総括主幹 (主幹兼出納員) 杉本孝成 主幹 (農業委員会事務局主幹) 上川優 主幹兼出納員 (農業委員会事務局西部駐在所主幹) 有田佳弘	選挙管理委員会事務局	[兼] 書記 上川優	
	町民生活課	副局長兼課長 (町民課長兼見付町民館長) 細川理香 副課長兼総括主幹 (税務課副課長兼総括主幹) 畦地永生 主事兼出納員 (新規採用) 佐々木寿美莉 技幹兼保健師 (健康福祉課技幹兼保健師) 中屋綾子	十和隣保館・十和児童館	隣保館長兼児童館長 (十和地域振興局町民生活課 総括主幹兼出納員) 竹内由美	
国保十和診療所	所長 (新規採用) 豊嶋浩一郎 総括主幹 (十和地域振興局町民生活課副課長兼総括主幹) 林誠 理学療法士 (国民健康保険大正診療所理学療法士) 長森誠二 看護師 (国民健康保険大正診療所看護師) 佐々木美和				
保育所	見付保育所	主任保育士 (北ノ川保育所主幹兼保育士) 鎌倉由香 保育士 (興津保育所保育士) 川村久美 保育士 (新規採用) 西岡遥香 主幹兼調理師 (東又保育所主幹兼調理師) 山本緑	東又保育所	保育士 (昭和保育所保育士) 濱岡美晴 主幹兼調理師 (興津保育所主幹兼調理師) 矢須光子	
	興津保育所	主幹兼保育士 (見付保育所主幹兼保育士) 武田典代 主幹兼調理師 (見付保育所主幹兼調理師) 宮崎早苗	認定こども園たのの	総括主幹兼主任保育教諭 (北ノ川保育所総括主幹兼主任保育士) 福留博子 保育教諭 (見付保育所保育士) 山本悠介 保育教諭 (新規採用) 平野奈子	
	北ノ川保育所	総括主幹兼主任保育士 (認定こども園たのの 総括主幹兼主任保育教諭) 田村美江 主幹兼保育士 (東又保育所主幹兼保育士) 澤村華奈	小鳩保育所	保育士 (新規採用) 松下知枝	昭和保育所
退職	竹本英治 (十和地域振興局長兼十和地域振興課長) 宮地正人 (議会事務局長兼監査委員事務局局長) 吉岡孝祐 (建設課長兼国土調査推進室長) 酒井弘恵 (十和地域振興局副局長兼十和町民生活課長) 森田美紀 (見付保育所総括主幹兼主任保育士) 岡村麻衣子 (総務課主幹) 武政聡 (農林水産課主任) 岡本侑大 (建設課主事) 青木和香 (学校教育課教育対策監) 石井隆之 (国民健康保険大正診療所長) 石田青鳥 (国民健康保険十和診療所長) 竹内利恵 (認定こども園たのの保育士 (再任用))				

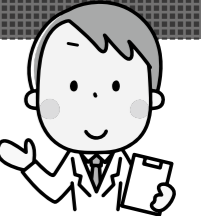
平成 31 年 4 月 8 日付

本 庁		十和地域振興局	
選挙管理委員会事務局	[兼] 書記を解く 山口百華	選挙管理委員会事務局	[兼] 書記を解く 杉本孝成

健康のしおり 脂質異常症とは

コレステロール、中性脂肪って何？

血液中の脂質(「悪玉(LDL)コレステロール」や「中性脂肪」)が必要以上に増え、血液がドロドロになった状態です。



【特に有名な2種類のコレステロール】

- 悪玉(LDL)コレステロール…全身の細胞に脂質を運ぶ働きを持っています。
- 善玉(HDL)コレステロール…血管に溜まった余分な悪玉コレステロールを肝臓に回収する働きがあります。

- 中性脂肪…肝臓や脂肪細胞(皮下脂肪・内臓脂肪)に蓄えられ、運動量が増えたりするとエネルギー源となりますが、増えすぎると小さな悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減少させます。

脂質異常症は何故怖い？

●動脈硬化を徐々に進行させる

脂質異常症は血液中の脂質が増えすぎている状態です。この状態が続くと、徐々に悪玉コレステロールが血管に沈着し、動脈硬化を進行させます。

●放置すると命に関わる

動脈硬化がさらに進むと「がん」、心筋梗塞などの「心疾患」、脳梗塞などの「脳血管疾患」をおこす危険性が高くなります。



脂質異常症を予防・改善する ～食生活編～

控えめにしたい食品	積極的に取りたい食品
コレステロールを多く含む食品 …いつもの半分くらいに減らし、食事を楽しみましょう。 (例) 鶏卵、魚卵(いくら、たらこ、かすのこ)、鶏・豚・牛などのレバー、うに など	魚 …魚油には悪玉コレステロールを低下させる効果があると言われています。 (おすすめ魚) さば、いわし、さんま など
砂糖類、菓子類 …糖質の取りすぎは、中性脂肪を増やし、善玉コレステロールを低下させます。 (例) 和菓子、洋菓子、ジュース類、缶コーヒー(無糖以外)	野菜類 …悪玉コレステロールを低下させる効果があるので色んな野菜を食べるようにしましょう。
アルコール …飲みすぎは中性脂肪を増やす原因になります。	大豆・大豆製品 …悪玉コレステロールを減らし、脂質異常を改善する効果があると言われる不飽和脂肪酸を多く含んでいます。(例) 豆腐、納豆、おから、小豆 など

脂質異常症を予防・改善する ～日常生活編～

●ウォーキングなどの運動を習慣に

適度な運動は、善玉コレステロールを増加させます。特に、ウォーキングやサイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。

●禁煙しよう

喫煙は、善玉コレステロールを減少させ、さらに悪玉コレステロールを酸化させ動脈硬化を進めます。



●ストレスは上手に解消しよう

ストレスはホルモン分泌を狂わせ、悪玉コレステロールや中性脂肪を増やしますので、自分なりの快適な方法でリラックスする時間を作りましょう。

●年に一度は健康診査を受診しよう

脂質異常症は、自覚症状がほとんどないため自分で発見する事は出来ません。1年に1度は定期健診を受診し、健康状態を確認する事が大切です。

【お問い合わせ先】健康福祉課 ☎22-3115