

あなたも食生活改善推進員になりませんか？

私たちの体は、食べたものでできています。しかし必要な栄養素を摂らなかつたり、バランスが悪いと、病気のリスクが高まります。

食生活改善推進員になるには

2年に一度開かれる講習会（全5回）を受講することで、食生活改善推進員になることができます。令和5年度は講習会が開催されます。

『食生活改善推進協議会（食改）』とは

近年ライフスタイルの変化にともない、運動不足、過剰摂取によりメタボリックシンドロームを始め、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病にかかる人が増加しています。

いざ食事を変えようと思った時、自分に合った量、バランスの良い食事、減塩の仕方など、どのようにしたらいいかわからない、という事があるのではないのでしょうか。このような時、「食」についての知識を詳しく教えてくれたり、実際に一緒に作ったりしてくれる組織があります。それが「食生活改善推進協議会（略して食改）」です。食生活改善推進協議会は「食」を通じた健康づくりに取り組んでいるボランティア組織です。

食生活改善推進員（通称ヘルスマイト）の活動

四万十町では約70人、高知県全体では約1,700人の方々が「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、子どもたちの食育、バランスのよい食生活についての講話や郷土料理の伝承など、窪川・大正・十和の各地域で日々活動しています。

主な活動

保育所・学校訪問による食育講座、生活習慣病予防教室、男性のための料理教室
郷土料理の伝承、各種イベントへの参加・協力

地域とのふれあいを大切にしながら、住民の食生活改善の普及を行っています。また健康に関する講演会に積極的に参加し、新しい知識を得て“食”のよさや大切さを広め、健康増進のために日頃から活動を行っています。食生活改善推進協議会に食育講座や調理実習をしてもらいたい時、または推進員を希望される方は、お気軽に下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

[お問い合わせ先] 窪川支部：四万十町役場 健康福祉課 ☎22-3115
大正支部：大正地域振興局 町民生活課 ☎27-0112
十和支部：十和地域振興局 町民生活課 ☎28-5112



その薬本当に必要ですか？

気付かないうちに薬が増え、どうしてその薬を飲んでいてのか分からないなんてことはありませんか。よく陥りやすいのが、重い病気で薬を複数飲んでいて他に気になる症状があり、別の診療科を受診することで足し算的に薬が増えていってしまうことです。さらにその薬による副作用が起こっていても新たな症状だと思い、また別の診療科に受診して…と次々と薬が積み重なります。一時的な症状で飲み始めたための薬やアレルギーの薬など、漫然的に飲んでしまいがちです。それらの薬が今の自分の症状に必要なのか今一度医師、薬剤師などに相談してみたいかどうかがでしょうか。

予約不要

1月の無料健康相談日
1・3・15・22・29日
お気軽にお越しください！

[お問い合わせ先]
調剤薬局技術センター
高橋 弘季 ☎22-1000

Child 子育て通信

健診・相談	日付	時間	場所	お問い合わせ
1歳6か月児健診	1/25 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	健康福祉課 ☎22-3115
赤ちゃん相談	2/1 (水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	
4か月児・7か月児健診	2/15 (水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	十和 町民生活課 ☎28-5112
母乳相談	2/16 (木)	9:30～11:30	十和地域子育て支援センター	

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供

医



からだに
いいはなし

手根管症候群
のおはなし

指のしびれを感じたら

寒い日が続いており、みなさんいかがお過ごしでしょうか。

今回は指の痛み、しびれを起こす手根管症候群のおはなしをさせていただきます。

人差し指、中指にしびれや疼痛が起こり易く、くすり指、親指に及ぶことがあります。この痛み・しびれは夜間や早朝に強くなり、手を振ることで痛みが軽快するようです。

親指の付け根の筋力の低下としびれ・痛みのため指を使う細かい作業が困難となります。これは正中神経が手首にある手根管というトンネルを通っており神経が何かの原因で圧迫され、しびれや痛み・知覚障害が起こります。

原因としては、腱鞘炎・手の過度の使用・手首の骨の骨折後の後遺症・ガングリオンなどの腫瘍形成・長期間人工透析を受けている方など、これらが発症の要因となるようです。

手首をたたくと、しびれ・痛みが指先に響く、手首を手掌側に曲げると手指にしびれ・痛みが出るなど簡単なテストで診断ができます。

頸椎の障害や糖尿病の合併によって同様な症状が認められる場合もありますので、それらの鑑別診断が必要です。

これらの症状に気になる方は、医師にご相談ください。

四万十町国保大正診療所

入吉宏紀・大川剛史（執筆）





株式会社 新創

世話役
普通作業員
土木施工管理

募集

問合せ先：高知市仁井田1631-8
088-802-5010 町田
HP：http://www.cons-ksn.jp
就労場所：四万十町周辺
仕事内容：除草、伐採、一般土木など
時間：8:00-17:00（休憩1時間）
世話役・土木施工管理は月額
普通作業員は日額9,000円～（見習期間は別途）
処遇：社会保険・労働保険加入、その他
※詳しくは、問合せ若しくはHPを参照下さい
ハローワークでも確認できます