

総務省消防庁主催 防災意識向上プロジェクト 講演会 「地域の自主防災活動について」

総務省消防庁主催の防災意識向上プロジェクト語り部派遣として、防災講演会を開催します。講師に山梨県都留市の与縄地区防災計画推進会の臼井久氏をお迎えし、「地域の自主防災活動」についてお話していただきます。

与縄地区防災計画推進会は、「一人の犠牲者も出さないために」ということを目標に、防災訓練のあり方を見直し、向こう3軒の安否確認や避難所への参集、避難所での名簿づくりなどを身につけるための繰り返しの訓練や、災害発生時に地域の情報を住民に伝達するためのLINE活用などの取り組みが評価され、令和5年度防災まちづくり大賞において消防庁長官賞を受章されました。

梶原町と同様に急峻な山に囲まれ、土砂災害警戒区域が多い土地柄で、持続的で実効的な防災活動を実践されておりますので、災害発生時の自助・共助の取り組みの参考になると思います。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

日時：令和6年9月29日(日) 10時～11時30分

場所：ゆすはら・夢・未来館 2階大ホール

講師：山梨県都留市 与縄地区防災計画推進会
臼井 久 様



【お問合せ】
梶原町役場
総務課危機管理係
電話：65-1111

令和6年度インフルエンザ予防接種のお知らせ

インフルエンザの予防接種の季節となりました。今年の接種方法をお知らせいたします。接種希望の方は、日程等を確認いただき、予約をして接種してください。

接種回数：1回（13歳未満の方は2回）

接種料金：200円（町内に住所を有する方）

注意事項：集団接種・個別接種ともに事前予約が必要です。

13歳未満の方は保護者の同伴が必要です。

体温は、各接種会場で測定をします。

集団接種について

予約受付時間：平日9:00～17:00(保健福祉課)

注) 下記の時間は「受付時間」です

◆小学生以上高齢者まで対象

◎保健福祉支援センター

10月 2日(水) 9時～11時

10月21日(月) 14時～16時30分

11月11日(月) 14時～16時30分

◎四万川診療所(四万川交流センター)

10月 9日(水) 9時30分～11時

11月11日(月) 9時30分～11時

◆中学生以下対象(幼児は保健福祉支援センター以外での接種はできません。)

◎保健福祉支援センター

10月 3日(木)

10月17日(木)

10月31日(木)

11月14日(木)

14時30分～16時30分

※子ども一人につき保護者一人、一緒に接種することができます。



- ・今年度も夜間接種は行いません。
- ・松原診療所では集団接種を行いませんが、個別接種で接種が可能です。
- ・予約状況により、受付時間の変更についてご相談させていただく場合があります。

個別接種について

梶原病院、四万川診療所、松原診療所で接種をすることができます。
事前の予約等が必要です。

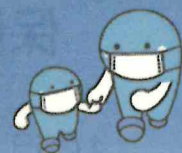
梶原病院と四万川診療所で接種する場合は梶原病院に、松原診療所で接種する場合は松原診療所(月曜日、金曜日8時30分～12時)にお問合せください。

【問い合わせ先】

集団接種の問い合わせ・予約	保健福祉課	Tel65-1170
個別接種の問い合わせ・予約	梶原病院	Tel65-1151
	松原診療所	Tel66-0031

令和6年度

新型コロナワクチン接種のお知らせ



新型コロナワクチン接種は『定期接種』となりました。定期接種とは法律に基づいて市町村が主体となって実施する予防接種です。

今年度からの接種対象者(定期接種対象者)は下記①、②の方です

梶原町に住民票があり、接種日時時点で

①65歳以上の方

②60～64歳で重症化リスク※の高い方

(※ ②は心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能障害のいずれかの身体障害者手帳1級に相当する方)

★接種回数は、毎年度1回となります

接種料金

1回 3,300円 (定期接種対象者の場合)

*接種期間内(R6.10.1～R7.1.31)における接種料金です

★上記以外の方も接種は可能ですが、任意接種となり全額自己負担となります
(金額は医療機関により異なります)

〔接種方法〕

「保健福祉支援センター」で集団接種を行います

- ◎会場は「保健福祉支援センター」のみとなります。
- ◎集団接種で接種できなかった方を対象に、集団接種の日程終了後に梶原病院での接種を予定しています。
- ◎任意接種の方は集団接種は利用できません。(医療機関で接種となります。)
- ◎高知県内の契約医療機関であれば、上記接種費用で接種が可能です。
必ず事前に、接種を希望する病院に詳細をお問い合わせください。

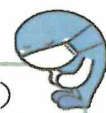
接種を受ける前にお伝えしたいこと

■今年度から個別通知はありません(接種券・予診票の送付もありません)

■予約制で行いますので、保健福祉課まで予約をお願いします

★★ 集団接種の日程は、裏面をご覧ください ★★

問い合わせ先：梶原町保健福祉課 Tel65-1170(藤木)



予防接種日程

保健福祉支援センター

※下記は受付時間です

10月11日(金) 9時30分～16時

10月24日(木) 9時30分～11時

11月 8日(金) 9時30分～11時

※集団接種は、上記の日程のみとなりますのでご注意ください

〔予約受付時間〕

平日 9:00～17:00

(保健福祉課)

TEL:65-1170

(参考) 令和6年度の接種期間…
令和6年10月1日～令和7年1月31日

注意

★今年度から個別通知はありません。接種を希望される方は、定期接種の対象となるかご確認いただき、上記の接種日程等を参考に、保健福祉課へ予約をお願いします。

★予診票は「保健福祉課」「梶原病院」「四万川診療所」「松原診療所」に用意しておりますので、事前の記入にご協力ください。

★ワクチンの種類については、接種時の入荷状況により異なりますので、選ぶことはできません。ご了承ください。

★予約状況により、受付時間の変更についてご相談させていただく場合があります。

接種を受ける時にお願いしたいこと

基礎疾患のある方は、主治医に接種をしてよいかどうか、注意をすることはないか必ず確認をお願いします。

予防接種時に持ってくるもの

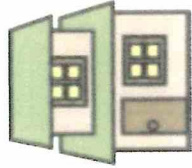
①予診票

※予診票は保健福祉課等にあります。
※体温は、会場で測定します。

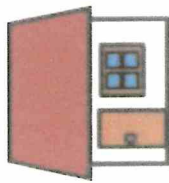
②接種料金 3,300円

※できるだけおつりがいらぬようにご準備ください。
※生活保護世帯の方は、自己負担の免除制度があります。(事前申請が必要)





梶原町公営住宅等の入居者募集について



公営住宅等の入居につきまして、下記のとおり希望者を募集いたします。

1. 募集する住宅の種類及び場所

No.	団 地 名	募集戸数	住 所	規 格	建設年度	共益費	家 賃
1	大蔵谷第4住宅	1戸	大蔵谷 1051 番地 2	木造平屋 延べ45.03 m ²	H25 年度	3,600 円	公営住宅法に基づき、世帯所得により算定
2	飯母住宅	1戸	飯母 2859 番地 1	木造2階建 延べ77.60 m ²	H15 年度	500 円	
3	六丁第2住宅	1戸	六丁 162 番地 1	木造2階建 延べ79.20 m ²	H10 年度	—	
4	六丁教員住宅	1戸	六丁 185 番地	木造平屋 延べ40.90 m ²	H9 年度	—	
5	松原住宅	1戸	松原 570 番地	木造2階建 延べ80.74 m ²	H5 年度	1,700 円	
6	松原高齢者合宿施設	1戸	松原 571 番地	木造平屋 延べ39.75 m ²	H11 年度	500 円	
7	松原旧教員住宅	1戸	松原 275 番地	木造平屋 延べ39.7 m ²	H5 年度	2,200 円	
8	雲の上ハイツ	1戸	川西路 2100 番地 1	木造2階建 延べ49.04 m ²	H6 年度	100 円	
9	飯母 5	1戸	飯母 2839 番地 2	木造平屋 延べ43.56 m ²	S55 年度	—	

2. 入居資格等

- (1) 現に、住宅に困窮していることが明らかな者であること。
- (2) 入居しようとする世帯全員の**月收入が259,000円以下**であること。
- (3) 申込者及び同居しようとする親族が暴力団員でないこと。
- (4) 住民税の滞納がないこと。

3. 申込方法

役場・環境整備課にある「**町営住宅入居申込書**」によりお申し込みください。

※収入のある方全員の**所得証明**、**納税証明**の添付が必要です。

4. 申込期限

令和6年9月27日（金）午後5時15分まで（土曜・日曜・祝日は受付できません。）

5. 入居者の選考方法

梶原町営住宅管理条例に基づき、選考決定します。

※問合せ、申込先・・・梶原町役場 環境整備課 生活環境係（電話65-1251）

※住宅の修繕が長引く場合は、入居を待っていただくことがありますのでご了承ください。

6. その他

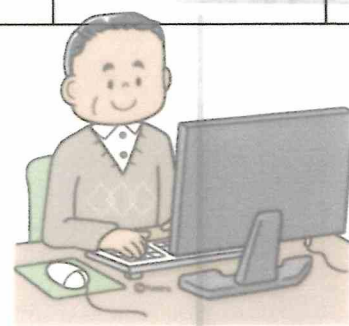
集落行事への参加や自治会への加入、住宅周辺の環境整備（清掃・草刈り等）を最低限の条件としています。ご了承のうえ、お申し込みください。



毎年大好評！
わくわく
パソコン教室
参加者大募集！

日 時		内 容	備 考
1回目	11月1日(金)	Windows 入門	テキスト代 実費500円
2回目	11月5日(火)	Word 入門	テキスト代 実費500円
3回目	11月11日(月)	年賀状作成	テキスト代 実費500円
4回目	11月13日(水)	インターネット 入門1	
5回目	11月15日(金)	インターネット 入門2	

13:00
~
16:00
※途中休憩あり



今年のテーマはインターネットです！！
インターネットを活用して豊かな生活に役立てましょう！
最初は、電源の入れ方から始めますので、お気軽にお問い合わせください！

～申込方法は裏面でご確認ください～

わくわくパソコン教室

※場所： 梶原町立図書館多目的ホール
※対象： 梶原町在住の方 各回ごと先着10名様まで
※締切： 10月18日(金)

*パソコンをお持ちでない方は、貸出できます。

※受講料:無料
*テキスト代が必要な回への参加は実費になります。(当日お支払いください。)

※申込方法:下記お問合せ先までご連絡ください。その際は、以下についてお知らせください。

1. お名前
2. 部落名
3. 参加希望日
4. パソコンの持ち込みの有無
5. 連絡先

何でも、お気軽に
お問い合わせくださいね！
申込お待ちしております！



※お問合せ※
教育委員会事務局 生涯学習課
生涯学習係 広内
電話： 0889-65-1350
I P： **65-1350

※講座の内容は表面でご確認ください

ご協力おねがいします！

赤い羽根共同募金



赤い羽根共同募金は、地域のみなさまから寄せられた募金を、じぶんの町の福祉に関わることや地域の課題解決に使えるように、住民のやさしさを届ける活動をしています。

梶原町でご協力いただいた募金の
約 70%は梶原町内の地域福祉活動に活用されています。

令和 5 年度申請を受け付けた事業と、これまでの取り組みを紹介します。

- まごころ弁当：まごころ弁当実行委員会 320,000円
- 地域支えあい事業：シルバー人材センター 75,000円
- 独居高齢者訪問事業：梶原町ボランティアよつば会 70,000円
- 弁護士による無料法律相談会：社協 90,000円
- 地域活動推進事業：社協 250,000円

身近で使える 地域活動推進事業とは？

地域で新しい活動したいな～

健康づくりでやっている
百歳体操のおもしろが欲しい

防災訓練をしたい！



上限 3 万円まで
活用できます

梶原町社会福祉協議会に

地域活動推進事業利用団体	金額 (円)
上松 100 歳体操	30,000
太田戸いきいき 100 歳体操	14,956
やすもうや会 AED 体験会	30,000
四万川ゲートボール愛好会	10,736
茶や谷部落 AED 講習	29,876
松原ゲートボールクラブ	28,082
チャリティーコンサートを支援する会	24,257
合 計	167,907

防災

文化の継承

部落合同で避難訓練実施や

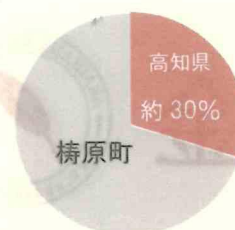
防災グッズの購入

血鉢料理づくりで

世代間交流

裏面へ

高知県内の各市町村でご協力いただいた募金の約 30%は高知県内全域の団体等を対象に分配されます。梶原町の団体も配分金を活用して活動をしています。



サロン開設準備

福祉車両の整備

子育て支援

- 事前に申請手続きが必要です
- 高知県共同募金会の審査があります
- 事業終了後には報告書を提出していただきます

募金の 期間は？

全国では、一斉運動期間の 10/1～12/31 までが募金期間
本年度、梶原町では
10月1日（火）～12月23日（火）
までの約 3 か月間を募金の期間とします。

募金なのに どうして目標額が 決められているの？

毎年、助成金を利用している団体や新たに事業を始めたい
団体に、次年度行いたい事業(希望)の聞き取りをしています。

これをもとに次年度、梶原町で必要な目標額が決まります。この為、任意募金ではありますが、皆様に募金のご協力をいただいています。

梶原町で 募金するには どうしたらいいの？

1 各部落からお預かりする募金

目標額をもとに各部落代表さんをお願いして、期間中に窓口（梶原町社会福祉協議会）までお持ちいただいています。

2 各地域へ設置の募金箱

越知面区	東区	西区	松原区
・岡スエ商店	・マルシェゆすはら	・議会事務局	・山本商店
・越知面遊友館	・雲の上の市場	・図書館 1F 窓口	・カルスト会
・四万川区	・役場 1F アトリウム	・ゆるり 1F 窓口	・初瀬区
・しまがわ SS	・梶原病院 1F 窓口	・社協 1F 窓口	・ヤマザキディリーストア
	・保健福祉課 1F 窓口	・チムジルバンレストラン鷹取	

3 個人募金

梶原町社会福祉協議会へ直接現金をお持ちください。
※免税領収証も発行できますので、ご相談ください。

お問合せ

高知県共同募金会 梶原町共同募金委員会

事務局：梶原町社会福祉協議会内 ☎ 0889-65-1235

県内外の高校生が生活する寮で働いてみませんか？

みなさんの力が必要です！



調理員募集

県内外から親元を離れ高校生が生活する「ゆすゆす」（大蔵谷 1028 番地）
温かい食事を年間通じて提供する、調理員さんを募集しています！

業務内容

高校生（約70名）に提供する食事の調理全般
（栲原町生涯学習交流センター（ゆすゆす）内）

資格要件

特にありません。経験者大歓迎です！

勤務時間

【シフト制】※学校行事等により、変動があります。
④朝 5：00 ～ 9：00
⑥夜 14：00 ～ 20：00
※「週2回程度、14：00～18：00までなら可能」など、短時間
勤務希望也大歓迎です！ご希望をお気軽にご相談ください。
★夏休み期間中1週間程度（年によって変わります）や、
年末年始を除き、1年間を通じて食事を提供しています。

給 与 等

950 円／時間 ～ ※通勤手当あり

みなさんの作ってくれる食事、
楽しみです！



-問い合わせ先-

栲原高校 事務室（担当：道塚^{みちづか}）

TEL 65-0181

IP 電話は **65-0181

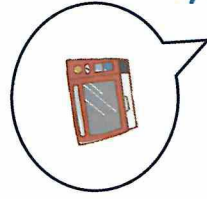
お気軽に、お声かけください☆

リユースゆすはら（休眠資源再活用事業）

『こんなものゆずってほしいな〜』『誰か使ってくれないかな〜』という物はありませんか？

ご家庭で眠っている貴重な資源の新たな活躍の場所探しをお手伝いさせていただきます。

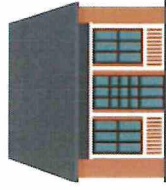
どなたでも無料でご利用できます！



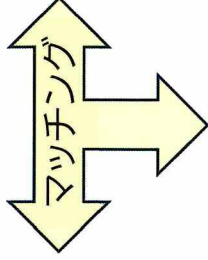
ほしい人



☎0889-65-1235

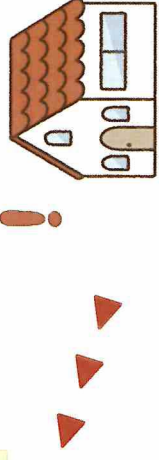


社 協



提供

譲る人



・欲しい物品はチラシ裏面の QR コードを読み取ると写真を確認できます。

または社協へ確認にお越しください。

・物品の状態確認ができ、受け取りを希望される場合は、社協へご連絡ください。希望が複数人の場合は抽選となりますのでご了承ください。

・チラシ掲載物品以外で探している物がございましたら、お気軽に社協へご連絡下さい。

・お譲りしたい物がありましたら、社協へご連絡ください。状態確認の為、写真を取りに伺います。

・マッチングまでご自宅で保管をお願いします。

（社協ではお預かりできません）

・最低3か月の保管をお願いします。希望者がおられましたら、随時ご連絡いたします。

※買い取りではありません。

この中にお家で眠っているものありませんか？ぜひ譲って下さい！

健康器具

- ・フィットネスバイク
- ・血圧計 ・ステッパー

子供用品

- ・食事用のイス(テーブル付のもの)
- ・ベビーベッド ・ベビーカー

農機具等

- ・製粉機
- ・一輪車(農業)
- ・電動薪割り機
- ・電気石臼
- ・手押し耕運機
- ・電動はみきり
- ・レーキ(柄が長いもの)
- ・トンカチ(小さめ)
- ・スコップ ・コンテナ

食器類

- ・給食のお皿(アルミ製)

家電

- ・ラジオ(小さめ) ・ラジカセ
- ・電気ストーブ
- ・衣類乾燥機
- ・掃除機
- ・全自動洗濯機 ・二層式洗濯機
- ・換気扇(手動縦横34～35cm)
- ・冷凍庫
- ・電動ポリッシャー
- ・インパクトドライバー
- ・取替用こたつヒーター

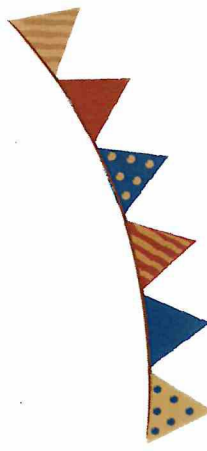
家具

- ・木のテーブル ・こたつ
- ・木のこたつ(80×120)
- ・アンティーク家具
- ・ベランダ用椅子と机(ガーデン用)
- ・ロッキングチェア

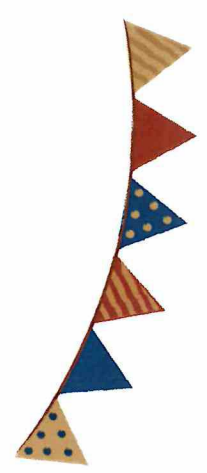
その他

- ・火鉢(約 30cm円形)
- ・土瓶 ・木製パレット
- ・プリンター ・土(家庭菜園用)
- ・ラダーレール ・アップライトピアノ
- ・成人用自転車ヘルメット
- ・屋外用ライト ・クリスマスツリー
- ・モチーフ編みこたつカバー
- ・キャンプ用品 ・七輪
- ・子ども包丁 ・りんご箱
- ・すのこ ・木製ケーブルドラム
- ・グルーガン ・木切れ ・上皿ばね秤
- ・絵筆 ・画版(木製) ・毛糸 ・刺繍糸
- ・クレヨン ・乳鉢(陶器)
- ・ホース ・5.4m渓流用釣り竿
- ・将棋セット(駒が全部そろっているもの)
- ・掛け時計





この中で欲しいものありませんか？



子供用品

- ・こいのぼり(ベランダ用)

- ・学習机

食器類

- ・小皿 ・ガラス皿等

- ・土鍋

- ・おたま

衣料品

- ・靴 2 種(23～23.5 cm)

- ・マフラー(チエック柄 青系)

- ・男性用ジャケット(L チエック柄)

- ・女性用上着

- ・男性用革靴(26 cm)

家具

- ・整理タンス

- ・椅子 ・本棚 ・木製タンス

- ・一人用背もたれソファ(汚れあり)

- ・座椅子リクライニング式

家電

- ・給湯器

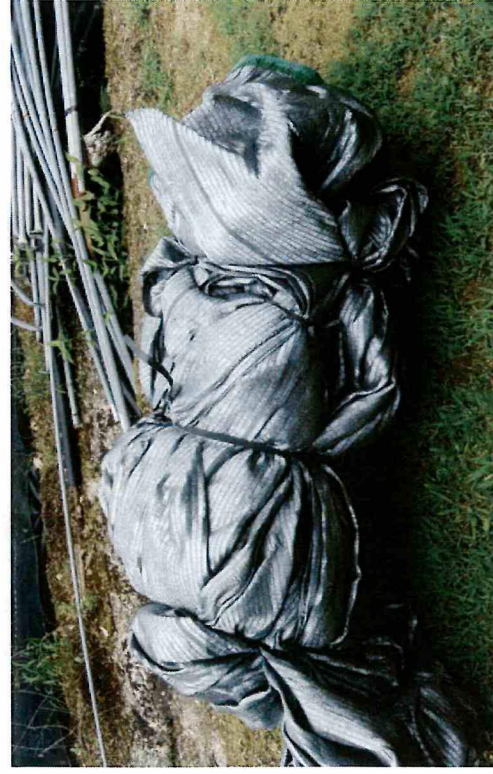
- ・ドライヤー

- ・照明機具

- ・加湿器

- ・置時計

- ・石油ファンヒーター



寒冷紗



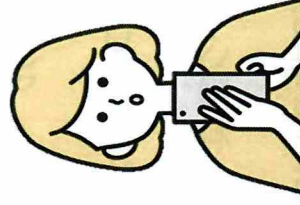
座椅子



絨毯



おたま



写真をQRコードで確認できるようになりました！

男性用ジャケット(L)

その他

- ・将棋セット(ない駒がある) ・毛布 ・壺
- ・火鉢(40cm円形) ・マルチカバー
- ・灰皿(ガラス製×2 陶器×1)
- ・カクテルシェイカー(ペンギン型)
- ・辞書 4 冊(標準英和辞典・古語辞典・NEWSUNRISE・ジーニアス)
- ・ゴルフクラブ ・感熱紙 ・練炭コンロ
- ・据え置き型簡易洋式トイレ
- ・差し込み型便器 ・傘2種(透明)
- ・キャリーケース

① チエック②ネイビー布

② ネイビープラスチック

- ・動物用キャリー(アルミ製)

- ・銛(モリ) ・紙おむつ(L)・紙おむつパッド

- ・テープ止めおむつ(M・L 各 15 枚程)

- ・布袋尊の置物 ・ヘッドライト ・仏壇

- ・絨毯(240×240 厚め)

- ・チャンピオンのリュック

- ・寒冷紗(農業用品・遮光ネット)



ほしい品物がありましたら、下記お問い合わせ先にご連絡ください。

9月 30日に社協職員が抽選を行い、

翌日以降に抽選結果をご連絡いたします。
抽選日以降も受付いたします。

【お問い合わせ先】

橈原町社会福祉協議会 (担当 中越)

TEL 65-1235

梶原町複合福祉施設 YURURIゆすはら

正職員募集

(随時受付)



募集職種：介護職員・看護職員

仕事内容：介護業務全般・看護業務全般(デｲｰﾋﾞｽ・ｸﾞﾊｳｽ)
その他事業運営上必要な業務

雇用条件：正職員

勤務時間：部署により下記のシフト勤務

デｲｰﾋﾞｽ ①7:30～16:15 ②8:15～17:00 ③8:30～17:15
ｸﾞﾊｳｽ ①7:30～16:15 ②8:30～17:15 ③10:30～19:15
④夜勤(介護職員) 17:00～9:30

休日：年間休日123日(令和5年度実績) 有休休暇

給与：基本給165,900円～(経験年数により加算)

通勤手当 夜勤手当(ｸﾞﾊｳｽ) 期末・勤勉手当

保険：社会保険・厚生年金・労災保険・雇用保険

応募方法：裏面を御覧ください

応募のお問合せ

社会福祉法人 梶原町社会福祉協議会
☎ 0889-65-1235 (渡邊、中越、樋口)

業務内容のお問合せ

複合福祉施設YURURIゆすはら
☎ 0889-65-1800 (担当：芝田)

※臨時職員、パートタイム職員も随時募集中

資格・年齢等の要件はお問合せください。 YURURIゆすはら
(資格要件のない、生活支援ハウスも同時募集しています)

梶原町複合福祉施設YURURIゆすはら

介護・看護職員(正職員)募集

1. 募集要件

昭和40年4月2日以降生まれで、介護福祉士又は看護師資格をお持ちの方
普通自動車免許(AT限定可)をお持ちの方

2. 採用人数 介護職員：若干名 看護師：1名

3. 応募期間 令和6年9月10日(火)～10月11日(金)

4. 選考

上記応募期中に応募のあった方に、日程調整の上、随時、面接と筆記試験を実施します。

応募期間終了後に、応募者の中から採用者を選考し、ご連絡します。

5. 採用日 要相談

6. 申込必要書類

①履歴書(顔写真添付、自筆押印)

②資格証の写し

※上記①②を下記申込先に提出。郵送の場合は簡易書留にて提出。

7. 申し込み受付期間及び時間

上記2の応募期間(土日祝日を除く)の午前8時30分～午後5時15分

8. お問い合わせ・お申し込み先

〒785-0612 高知県高岡郡梶原町川西路2321-1

社会福祉法人梶原町社会福祉協議会

総務係(担当：渡邊 中越 樋口) 電話：0889-65-1235

命を守る

ピカッと、安全!

早めのライトと反射材



秋の全国交通安全運動

令和6年9月21日(土)～30日(月)

9月30日(月)は「交通事故死ゼロを目指す日」です



反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止



夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶



自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



チャイルドシート着用推進シンボルマーク「カチャビヨン」



内閣府 交通安全対策オフィシャルサイト

9月30日(月)は

「交通事故死

0
ゼロ

を目指す日」です

歩行者も、自動車・自転車等に乗る人も、交通ルールを守って事故ゼロへ!



みんなで
目指そう!

反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止

反射材を活用しよう!

夕暮れ時以降は、歩行者の姿が思った以上に運転者などから認識しにくくなります。外出する時には明るい目立つ色の服装と反射材をつけて、自分の存在をアピールしましょう。



歩行者も自らの注意で事故を防ごう!



道路横断中の交通事故が多発しています。「歩行者優先だから」「車は止まってくれるはず」などの過信は危険です。横断歩道では、必ず止まって左右の安全を確認し、横断中も周囲の安全を確認しながら渡りましょう。

夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶

夕暮れ時以降は早めのライト点灯! 夜間はハイビームも活用!



秋になると日没時間が早まります。夕暮れ時以降は早めのライト点灯を心がけましょう。また、夜間帯は速度を落とし、ハイビームとロービームの切り替えをこまめに行いましょう。

飲酒運転も、あおり運転も 「絶対しない、させない」!



依然として飲酒運転による悲惨な交通事故は後を絶ちません。「あおり運転」(妨害運転)も重大な交通事故につながる極めて悪質・危険な行為です。一人ひとりが「絶対にしない、させない」という強い気持ちで根絶していきましょう。

自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

自転車も特定小型原動機付自転車もヘルメット着用!



自転車、特定小型原動機付自転車(いわゆる電動キックボードなど)に乗る時は、ヘルメットを着用しましょう。ヘルメットの着用により、事故発生時の致死率が大きく下がります。自分の命を守るため必ずヘルメットを着用し、交通ルールを守って安全走行しましょう。

自転車安全利用五則

1. 車道が原則、左側を通行
歩道は例外、歩行者を優先
2. 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
3. 夜間はライトを点灯
4. 飲酒運転は禁止
5. ヘルメットを着用

秋の全国交通安全運動

令和6年9月21日(土)～30日(月)



あれもこれもは無理だけどできることから始めよう!

Let's
レコ活!

高知家
健康パスポート
アプリ内に
記録できます



高血糖予防
毎体重測定
把握しよう!!



目標BMIは22!
25以上は肥満です!

※BMI: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

高血圧予防
毎日血圧測定
把握しよう!!



目標は130未満!

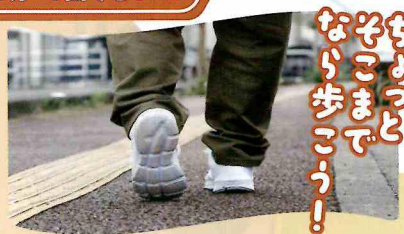
めざそう! 130未満
高知の血圧
いのちを守る高血圧対策

高血糖予防
高血圧予防

Let'sレコ活!と高知家健康チャレンジ5アクションで
【高血糖】【高血圧】を予防していきましょう!

高知家
健康チャレンジ
5アクション

運動
(約1500歩)
あと15分歩こう
5分×3回でもOK!!



高知県の
平均歩数は
全国最下位

ちよと
そこまで
なみ歩こう!

節酒
週2日休肝日
たったこれだけ!!



今日
はお休み!

お酒を減らして
守ろう肝機能!

禁煙
始めよう
まずは禁煙外来へ!



禁煙外来がある
市町村

行ってみよう!
あなたの近くの
禁煙外来!

日本一の健康長寿県構想



高知県では、「日本一の健康長寿県構想」を策定し、県民の皆様の健康寿命の延伸に向けた取組を進めています。

高知県 保健政策課 ☎088-823-9675 高知家健康チャレンジ

検索



愛用者
急増中!!



あなたの健康チャレンジに
高知家健康パスポートをご活用ください!

高知家健康パスポートは、県内のスポーツ施設や飲食店などで提示するだけで
様々な特典が受けられるおトクなパスポートアプリです。
スマートフォンにアプリをダウンロードして、ヘルシーポイントを貯めるといいことイロイロ!

対象の施設や店舗で掲示するだけで特典が受けられる!

対象の量販店の二次元コードを読み取るとポイントが貯まる!

運動
あと15分歩こう
5分×3回でもOK!!

どんどん歩いて
ヘルシーポイントを
ゲットしよう!!

高血圧予防
毎日血圧測定
把握しよう!!

高血糖予防
毎体重測定
把握しよう!!

アプリ内で血圧と体重を記録できる!

※測定はできません。測定には血圧計・体重計をご利用ください。

Android版 iPhone版
(機種によって使用できない場合があります)
ダウンロード時に通信料が発生する
場合がありますので、ご注意ください。



ダウンロード(無料)

高知県内の量販店・コンビニともコラボレーション!!

2024年
9月1日START

野菜摂取
野菜、もう1皿
(70g)
たったこれだけ!!

もりもり野菜を食べて
ヘルシーポイントをゲット!!

Ace One SUNNY MART サンシャイン

サンブラザ セブン-イレブン LAWSON ローソン高知



高知県内のエースワン、サニーマート、サンシャイン、サンブラザ、セブン-イレブン、ローソンで野菜惣菜商品を購入すると高知家健康パスポートアプリ ヘルシーポイントを獲得できます! 詳細は各店舗にてご確認ください。

2024年
9月10日START

三汁 × 健康
チャレンジ

高知県内の一汁三菜食堂全店で、野菜惣菜を1点以上購入いただくと、高知家健康パスポートアプリヘルシーポイントを獲得できます!

2024年
11月1日START

高血圧予防
毎日血圧測定
把握しよう!!

高血糖予防
毎体重測定
把握しよう!!

自分の健康状態を
チェックしよう!!

BEST × 健康
チャレンジ

高知県内のベスト電器で血圧計や体重計などの健康家電を購入するとQUOカードPay1,000円分が抽選で30名様に当たるキャンペーンを開催します。



「住宅用火災警報器」

全ての一般住宅に設置義務があります
設置及び定期的な点検を実施しましょう

10年が
交換の目安

家族を守る 火災予防の 最前線！

逃げ遅れ防止
火災を早期発見
住宅に安心・安全を

消 高知家消防ネット
まるけし 高知県公式消防ポータルサイト



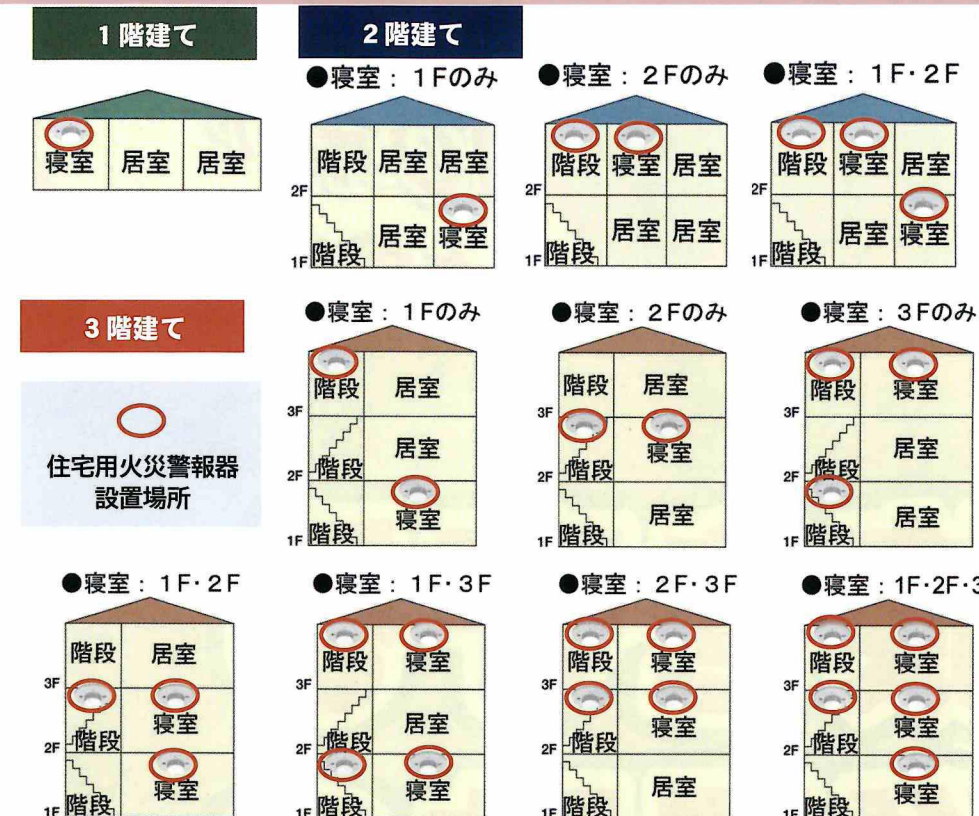
火災による死者
の半数は逃げ遅れ！

住宅用火災警報器は「全ての住宅への設置が義務」となっています

戸建住宅、店舗併用住宅、共同住宅、アパート、寄宿舍など全ての住宅が対象です。既に設置している場合も、電池の寿命は、長いもので10年です。電池が切れたことに気づかず放っておくと火災が発生した時に作動しないので、定期的に作動確認を実施してください。

※ただし、すでに自動火災報知設備やスプリンクラー設備が設置されている場合は、免除される場合があります。

住宅用火災警報器の設置場所



警報器を設置する必要がなかった部屋で居室(7㎡)が5以上ある場合



Q：どこで購入するの？

家電量販店やホームセンターで購入することができます。

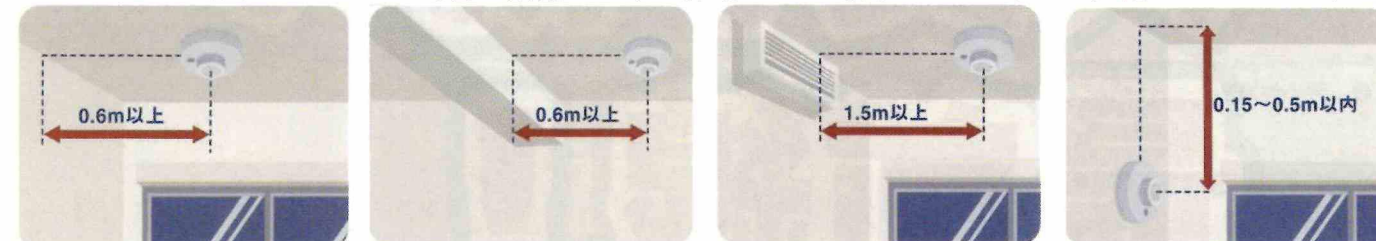
※「検定マーク」の付いたものをご購入してください。

【機器の例】



住宅用火災警報器を設置する場合の注意点

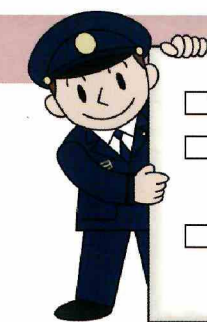
※以下のとおり設置していない場合、機器が正常に作動しない場合がありますので注意してください。



◎天井へ付ける場合 ◎天井にはりがある場合 ◎エアコンがある場合 ◎壁へかける場合

住宅用火災警報器は『命の見はり番』

- ◎ 住宅火災で亡くなった方の多くは、就寝中の逃げ遅れによります。
- ◎ 住宅用火災警報器を設置することで、火災を早期に発見できることから、大切な家族の命を守ることにつながります！
- ◎ 住宅用火災警報器の交換は10年が目安とされていますが、電池寿命が短いものもあります。電池が切れている場合は、火災を感知できません。



- ☐ 設置場所を再確認
- ☐ 購入から10年を目安に交換！
- ☐ 日頃から定期的に作動点検！

【お問合せ先】

〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号 高知県危機管理部 消防政策課
[TEL] 088-823-9098 [FAX] 088-823-9253 [Mail] 010301@ken.pref.kochi.lg.jp

※高知県は「高知県女性防火クラブ連絡協議会」と連携して、住宅用火災警報器の設置を推進しています。



消防政策課HP