



広報 こざがわ



明神小学校・明神中学校運動会

特集

認知症について～住み慣れたところで自分らしく安心して生活していくために～
令和元年度 一般会計決算

2~4ページ
5ページ

認知症について

～住み慣れたところで自分らしく

安心して生活していくために～

Q1 認知症ってどんな病気？

認知症とは、脳細胞が死んでしまったり、脳の働きが悪くなったりして様々な障害が起こり、生活に支障をきたす状態のことです。

認知症を引き起こす病気は70種類近くあり、「アルツハイマー型認知症」、「血管性認知症」、「レビー小体型認知症」など、現れる症状も違います。

大事なのは早期発見・早期治療です。「認知症だから仕方ない」と諦めず、できるだけ早く相談しましょう。

Q2 認知症の症状は？

周辺症状(BPSD)

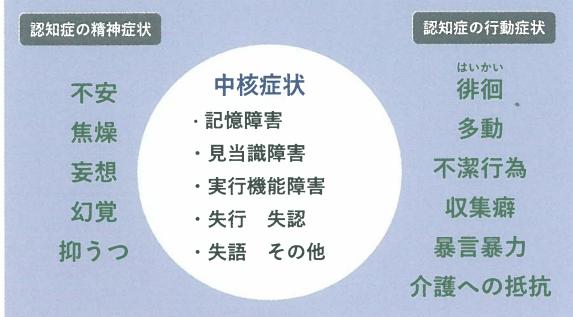


図1 中核症状と周辺症状

Q1 認知症ってどんな病気？

能が損なわれる症状です。段取りが悪くなる、物の名前や道具の使い方が分からなくなるなどの症状があります。

周辺症状

中核症状をもとに、本人の性格や周囲との関わりなどが関係して引き起こされる症状です。

Q3 どんな病院にかかつたらいいの？

①かかりつけ医
適切な専門医を紹介してもらえる場合があります。まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

Q4 病院以外ではどこに相談すればいいの？

地域包括支援センターにご相談ください。状況に応じて、認知症初期集中支援チームを紹介します。

地域包括支援センター

みなさんが安心して暮らしていけるよう支援する、総合相談窓口です。主任ケアマネージャー、社会福祉士、保健師が相談をお受けします。場所は保健福祉センター内です。

「中核症状」と「周辺症状」に分かれます。（図1）

● 中核症状

記憶力や判断力など、認知機

③認知症専門医

認知症に関する経験や知識が十分であると認定を受けた専門医です。町内の診療所では、専門医による物忘れ診療を定期的に行っています。



**Q 5 認知症初期集中支援
チームとは？**

認知症サポート医と医療・福祉の専門職がチームとなり、認知症の方（又は疑いのある方）及びその家族を訪問し、様々な支援を行います。

Q 6 どのようなサービスや取り組みがあるの？

行方不明時の早期発見や早期保護につながるよう、道に迷う心配がある方には事前登録をお願いします。認知症について学び、考えます。認知症力フェスなどなたでも気軽に利用できます。認知症の方への対応方法を寸劇で伝えます。講座（90分）を希望する団体等は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

※新型コロナ感染予防のため、現在は休止中です。



●認知症見守りQRコード活用事業

認知症によって所在不明になるおそれのある高齢者を対象に、令和2年7月より、衣類や靴等に貼るアイロンシールの配布を開始しています。

シールについているQRコードをスマートフォン等で読み取ると、地域包括支援センターや警察署の連絡先が表示されます。

●認知症地域支援推進員

認知症の方やそのご家族と地域や支援機関をつなぐコーディネーターです。

町では、社会福祉協議会見守り員と地域包括支援センターの主任ケアマネージャーと保健師が担当しています。



**Q 7 認知症予防について
できることは？**

認知症予防の基本は、
①運動、②食事、③社会参加です。

●認知症サポーター養成講座

認知症の本人や家族を見守る「認知症サポーター」を養成します。認知症の基礎知識や認知症の方への対応方法を寸劇でお伝えします。

講座（90分）を希望する団体等は、地域包括支援センターまでご連絡ください。



●認知症ケアバス

認知症の発生予防から人生の最終段階まで、症状の進行に合わせた支援をまとめています。詳しくは4ページの図2をご覧ください。



●健やか美くす教室

エアロビクスや筋力トレーニングなど、息の弾む中程度の運動を行います。

認知症予防 ①運動

掃除などの日常生活で積極的に体を動かしたり、1日30分程度運動する習慣を持つと、認知症予防に効果的です。

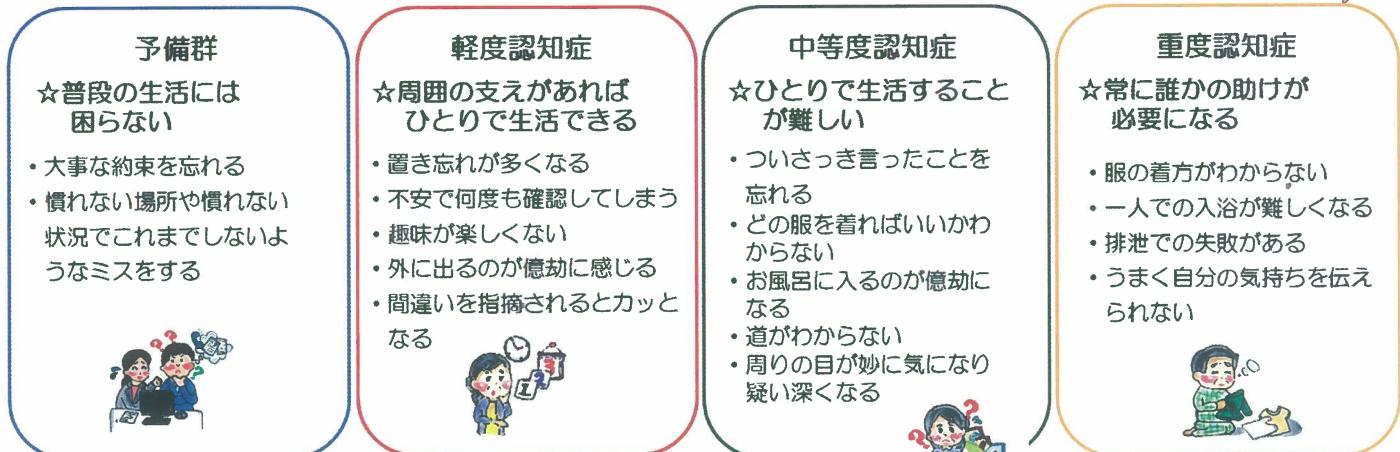
町内でも運動教室を開催しています。みなさんと一緒に体を動かしてみませんか。お気軽に問い合わせください。

●筋力トレーニング教室

町内8か所で自主教室を開催中です。

●いきいき百歳体操

集会所等に集まり、DVDを見ながら手足に重りバンドを巻き筋力運動などを行います。



分類	支援の内容			
社会参加・介護予防	公民館教室 / 老人クラブ / ボランティア教室 / ふれあいいきいきサロン など			
	筋トレ教室 / いきいき百歳体操			
	介護予防・日常生活支援（訪問型サービス・通所型サービス）			
	運動教室			
福祉サービス	よろず巡回訪問 / ふれ愛カフェ・よりみち			
	家族介護用品給付 / 外出支援サービス / 福祉車両貸与			
	見守り事業 / 配食サービス / 地域助け合いサービス / 住環境整備 / 福祉用具貸与			
見守り	緊急通報装置貸与			
	民生委員 / 区長 / 認知症サポーター / 消防団			
権利を守る	災害時要援護者登録 / 緊急医療情報キット（レスキュー・パット）設置			
	日常生活自立支援			
	任意後見	成年後見制度（補助）	成年後見制度（補佐）	成年後見制度（後見）
介護療養	訪問介護 / 通所介護 / リハビリテーション / 住宅改修 / 施設への入所 など			
	専門医の診療（診療所） / かかりつけ医 / 認知症サポート医 / 認知症疾患医療センター			

図2 認知症ケアパス（認知症の症状に応じた支援内容）

健康福祉課 67112	地域包括支援センター 67611	まずは認知症を正しく理解し、不安や心配ごとがあるときは、一人で抱え込まず、周囲や窓口に相談し、本人や家族も穏やかな毎日を送っていきましょう。 問い合わせ先
----------------	---------------------	----------------------------------------------------------------------------------

認知症予防 ③社会参加

週に1度も外出しない「閉じこもり」状態は認知症になりやすくなると言われています。買い物や通院など、外出して活動する時間を作るようしましょう。



朝・昼・夕の3食はバランスのよい食事を心掛け、主食、主菜、副菜がそろった「一汁三菜」の食事をとるようにしましょう。食欲がないときは主菜から食べ、栄養をとるようしましょう。

認知症予防 ②食事
ニングを組み合わせた内容です。動きにより強度を調節できます。

令和元年度 一般会計決算

(単位：千円)

歳 入	歳 出	差 引	翌年度繰越財源	収支額
3,654,493	3,197,023	457,470	64,774	392,696

令和元年度の一般会計決算は歳入総額3,654,493千円、歳出総額3,197,023千円で、ここに翌年度に繰越すべき財源64,774千円を除いた実質収支額は392,696千円の黒字となりました。詳細は下記のとおりです。

(単位：千円)

(単位：千円)

歳 入				
区 分	令和元年度 決 算 額	平成30年度 決 算 額	増 減 額	
地方税	201,598	197,413	4,185	自主財源
繰越金	408,624	387,643	20,981	
諸収入	33,617	49,752	△16,135	
その他	208,567	203,612	4,955	
うち分担金及び負担金	4,019	4,170	△151	
うち使用料及び手数料	23,211	23,436	△225	
うち財産収入	3,526	3,646	△120	
うち寄附金	7,643	5,826	1,817	
うち繰入金	170,168	166,534	3,634	
計	852,406	838,420	13,986	
地方譲与税	63,227	35,651	27,576	依存財源
各種交付金	54,269	60,462	△6,193	
地方特例交付金	6,444	733	5,711	
地方交付税	1,776,843	1,814,288	△37,445	
交通安全対策特別交付金	0	0	0	
国庫支出金	432,701	273,782	158,919	
県支出金	226,385	173,954	52,431	
町債	242,218	160,390	81,828	
計	2,802,087	2,519,260	282,827	
歳入総額	3,654,493	3,357,680	296,813	

自主財源 23.33%
依存財源 76.67%

消費的経費 58.08%
投資的経費 20.85%
その他経費 21.07%

令和元年度決算に基づく健全化判断比率及び資金不足比率については下表のとおり、全てで財政の健全化を判断する基準を下回る良好な値です。

今後も健全な財政状況を維持できるよう、適正な財政運営に努めます。

◎令和元年度決算に基づく健全化判断比率

(単位：%)

①実質赤字比率	②連結実質赤字比率	③実質公債費比率	④将来負担比率	備 考
— (赤字なし)	— (赤字なし)	5.9	— (該当なし)	※全項目で基準を下回っています
(15.00)	(20.00)	(25.00)	(350.0)	早期健全化基準
(20.00)	(30.00)	(35.00)		財政再生基準

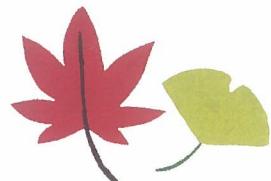
早期健全化基準… 自主的な改善努力により財政の健全化を図るべき基準

財政再生基準…… 国等の厳格な管理のもとで確実な財政再生を図るべき基準

◎令和元年度決算に基づく資金不足比率

(単位：%)

特別会計の名称	⑤資金不足比率	備 考
古座川町簡易水道事業特別会計	— (該当なし)	経営健全化基準 20%





仲本副町長再任あいさつ

秋冷の候、皆様方にはいかがお過ごしでしょうか。

去る9月15日付けで古座川町副町長に再任されました仲本耕士です。よろしくお願い申し上げます。

平素は町行政へのご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。また、昨

年の町道改良事業に関する不祥事について、皆様に深くお詫び申し上げ、再発防止と信頼回復に全力で努めてまいりました所存でございます。

さて、令和の時代とともに、紀南地方におきましても国道や県道の改良促進と合わせ、観光や産業振興、生活環境の向上に大きな期待が寄せられています。また、津波対策として取り組んでまいりました津波避難総合センターが完成いたしまし



たが、町では今後も、防災対策や住宅地の確保、若者定住や子育て支援、高齢者の生活支援などに取り組み、住民生活の向上、安全で安心できる町の実現に向けて努めてまいりたいと思っております。

最後に、一日も早い新型コロナウイルス感染症の終息と皆様のご健勝をお祈り申し上げますとともに、微力ながら職務に精励してまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

感染症の予防について

新型コロナウイルス感染症の影響により、これまでとは大きく私たちの日常が変化し、日々感染症予防に努めることが必要となっています。更に、秋冬と乾燥が厳しくなるにつれ、風邪やインフルエンザが流行し始めます。

感染症の予防には、各自が正しい知識をもつて対処することが大切です。インフルエンザ予防接種は、流行前に受けておくと、かかった場合の重症化予防に有効とされています。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響等により売上が前年同月比で30%以上減少する町内事業者に対して、事業の継続及び雇用の維持を支援する目的で支援金を支給する本制度の交付対象要件・申請期間を次のように延長しました

詳しく述べてお問い合わせください。

■事業収入減少を確認する期間
令和2年1月～12月

■支援金交付申請期間
令和2年7月1日～令和3年1月31日



- 感染症予防・対処法
- 手洗い・うがい
- マスクの着用
- 咳エチケット
- 加湿器の使用
- 水分補給
- 栄養・休息を十分にとる
- 人ごみを避けるなど

【問い合わせ先】

地域振興課 農林水産班
0735-72-0180

【問い合わせ先】

地域振興課 農林水産班
0735-72-0180

古座川町事業継続支援金の申請期間等延長のお知らせ



【問い合わせ先】
健康福祉課 健康班
0735-67-7112

お知らせと情報

行政相談
～何でもお気軽に相談を～

国などの行政に対する相談や要望を、行政相談委員がお受けします。令和2年度の今後の日程は次のとおりです。

相談委員：小田 豊彦 行政
相談委員（総務大臣委嘱）



実施日	相談所開設	午後1時30分 ～3時30分
11月18日(水)	保健福祉センター	
12月16日(水)	三尾川出張所	
1月20日(水)	中央公民館	
2月17日(水)	七川出張所	
3月17日(水)	保健福祉センター	

【問い合わせ先】

総務課 総務行政班
0735-72-0180

【新型コロナウイルス感染症関連】
税金等の納付が困難な方への減免制度について

新型コロナウイルス感染症の影響により税金等の納付が困難な方について、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料の減免対象となる場合があります。詳しくはお問い合わせ下さい。

■対象者

- ①主な生計維持者が亡くなったり、重篤な傷病を負った世帯
- ②主な生計維持者の事業等に係る収入が前年と比較して30%以上の減少が見込まれる世帯（年金収入、株の取引による収入は除く）
- 減免される税金等
国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、介護保険料

【問い合わせ先】
住民生活課 税務班
0735-72-0180

毎日の生活をより便利に！
マイナンバーカードを作つてみませんか



【問い合わせ先】

住民生活課 住民班
0735-72-0180

この機会にマイナンバーカードを取得しましょう。
持つて実感。使って実感。

和歌山県では、10月・11月をマイナンバーカードの取得促進の取り組み月間としています。

マイナンバーカードは、令和3年3月（予定）より健康保険証としての利用が始まるなど、利用の機会がどんどん増加します。

役場本庁、保健福祉センター及び各出張所では、申請のご案内や、顔写真の撮影（無料）などを実施しています。

また、役場本庁に限り、月1回事前予約制で夜間窓口を開設しています。詳しくは、町ホームページをご覧ください。

利用するには、住所や本籍のある市区町村において事前の登録が必要です。詳しくはお問い合わせください。
※住民票の写し等の交付を制限する制度ではありません。

この制度は、住民票の写し等の不正請求・不正取得を抑止し、個人の権利侵害の防止を図ることを目的に、住民票の写し等を本人の代理人や第三者に交付した場合、通知を希望する本人に対して交付したことをお知らせする制度です。

本人通知制度登録のご案内

【問い合わせ先】

住民生活課 住民班
0735-72-0180





Information

**税はまちづくりを支える
大切な財源です**

町では、納期内に納付された方との公平を保ち、滞納の解消を図るために、11月・12月を滞納整理強化月間として、税収確保に取り組みます。

納期限を過ぎているにもかかわらず、納付されていない方は、役場、各出張所または金融機関で至急納付してください。

また、何らかの事情で納付できない方は、未納のまま放置することなく、納税方法等について住民生活課まで必ずご相談ください。

◆夜間等の納税相談◆

昼間仕事の都合等で役場等に来られない方は、事前に電話連絡いただければ、夜間でも職員が納税相談に応じます。

【問い合わせ先】
住民生活課 税務班
☎ 0735-72-0180



●骨髄バンク

骨髄・末梢血幹細胞提供の内容を理解している18歳以上54歳以下の健康な方で、体重が男性45kg以上／女性40kg以上の方等が登録できます。登録は保健所や献血バスで受付しています。



●臓器移植

健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード、臓器提供意思表示カードに「臓器を提供する」「提供しない」という意思表示をすることがあります。意思はいつでも何度も変更できます。

臓器提供の意思表示や、骨髄バンクドナー（骨髄等提供希望者）登録について考えられたことはありますか？

臓器移植・骨髄バンクについて

臓器提供意思表示カード、ドナー登録についてのしおり等を、役場本庁、保健福祉センター、各出張所の窓口に置いています。

【問い合わせ先】
新宮保健所串本支所
☎ 0735-72-0525

【問い合わせ先】
新宮保健所
☎ 0735-67-7112

「和歌山県部落差別の解消の推進に関する条例」について

皆さんに、条例の趣旨をご理解いただき、全ての県民の人权が尊重される豊かな社会を実現しましょう。

【同和問題（部落差別）の相談窓口】

人権ホットライン（公財）和歌山県人権啓発センターホームページ
☎ 073-421-7830
和歌山県人権政策課
☎ 073-441-2563

和歌山県の部落差別は解消へと向かっていますが、今もなお、結婚などに際して同和地区かどうかを問い合わせる行為や、インターネット上に誹謗中傷や同和地区を忌避する書き込みなどの部落差別が発生しています。

このような状況を踏まえ、県では、令和2年3月24日から「和歌山県部落差別の解消の推進に関する条例」を施行し、行政、県民、事業者等が一体となって、部落差別の解消を推進し、部落差別のない社

町税等の納期限		
税目	期別	納期限
国民健康保険税	第5期	令和2年11月30日
介護保険料	第8期	
後期高齢者医療保険料	第5期	
固定資産税	第4期	令和2年12月25日
国民健康保険税	第6期	
介護保険料	第9期	
後期高齢者医療保険料	第6期	

* 納期限を過ぎると、督促手数料や延滞金が加算されます。
【住民生活課】

お知らせと情報

和歌山県発達障害者支援センター・ポラリスより
「講演会のお知らせ」

和歌山県最低賃金が改定されました

新宮税務署からのお知らせ

和歌山県内の事業所で働くすべての労働者に適用されます。

仮に最低賃金より低い賃金額を労使合意で定めても、最低賃金額と同額の定めをしたものがとみなされます。

■ 演題 発達障害に関する最近の取組み（健康管理やアフリーチャーの推進）について

■ 講師 日詰 正文 氏

（独立行政法人 国立重度精神障害者総合支援施設「のぞみの園」総務企画局 研究部長）

■ 日時 令和2年12月11日（金）～12月17日（木）17時

■ 効力発生日 令和2年10月1日

■ 最低賃金額 時間額831円

■ 配信方法 YouTubeによる限定公開（お申込みいただいた方のみご視聴いただけます。）

■ 申込み期限 令和2年12月16日（水）17時まで（手話通訳ご希望の方は11月11日（水）まで）

■ 対象 発達障害者当事者・保護者・支援者・一般の方等

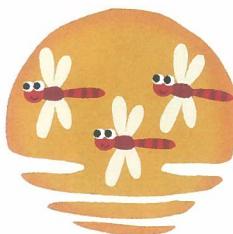
■ 参加費 無料

申込み等についてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

和歌山県発達障害者支援センター・ポラリス

☎ 073-413-3200



和歌山労働局労働基準部賃金室
☎ 073-488-1152

【問い合わせ先】

和歌山労働局労働基準部賃金室

■ 適用範囲 和歌山県内で働くすべての労働者とその使用者

詳しく述べては、和歌山労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署へお問い合わせください。

● 年末調整等説明会の中止について

令和2年の年末調整等説明会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止及び参加される

「税を考える週間」11月11日～11月17日は「税を考える習慣」

国税庁では、国民の皆様に租税の意義や役割、税務行政に対する知識を深めていただ

くため、毎年11月11日から17日を「税を考える週間」として、様々な広報活動を実施しています。

今年は、「暮らしを支える税」をテーマとして、国民の皆様に国民生活と税の関わりを理解してもらうことにより、国民各層の納税意識の向上を図ることとしています。

国税庁ホームページでは、「税を考える週間」の実施に合わせて、ドラマ仕立ての動画で国税庁の仕事や各種取組を紹介しています。詳しく述べては、国税庁ホームページ（www.nta.go.jp）をご覧ください。

● 年末調整に係る面接相談は事前予約を！

税務署では来署によるご相談については事前予約制を実施しております。来署による年末調整の面接相談を希望される方は、電話で相談日時を予約して下さい。

【問い合わせ先】

新宮税務署 法人課税部門
源泉所得税担当

☎ 0735-22-5261



期間 | 11月11日～11月17日

国税庁のホームページでは「国税庁の取組」や「税に関する情報」を紹介！

税を考える週間 検索
<https://www.nta.go.jp>



皆様の安全を考慮し、全国一律に開催を中止させていただけました。解いたしますので、ご理解いただきますようお願い申しあげます。



元気いっぱい！高池保育所運動会

9月12日、高池保育所園庭において運動会が開かれました。前日の夜に雨が降り開催が心配されましたが、当日は天候に恵まれ、絶好の運動会日和となりました。

運動会は、入場制限を設け、競技についても園児のみの参加とする等、新型コロナウイルス感染症対策を講じた中の開催となりました。園児たちは、練習の成果を発揮して、「元気いっぱい競技していました。

【教育課 子ども輝き班】



元気よくかけっこ



般国道42号 串本太地道路用地幅杭設置式

9月5日、新型コロナウイルス感染症の感染対策を講じたうえで、串本太地道路の用地幅杭設置式が那智勝浦町にて開催されました。

串本太地道路は、南海トラフ地震等の災害時の交通確保、救急医療活動の支援及び広域周遊観光の支援を目的とした、紀伊半島一周となる幹線道路です。現在は用地幅杭の設置、用地の買収や調査設計を進めています。今後も国、和歌山県、関係市町村等と協力し、1日も早い完成に向けて取り組んでまいります。

【建設課 工務班】



式典の様子



がんばれ！運動会！

9月26日、27日に古座中学校、明神小中学校で体育祭・運動会が開催されました。

いずれも、新型コロナウイルス感染症予防のため児童生徒中心の体育祭・運動会となりましたが、保護者の皆様、地域の方々に多数来場いただき、大変盛り上がりをみせていました。子どもたちも、一生懸命仲間を応援し、真剣に競技やダンスに取り組んでいました。

【教育課 教育班】



親子リレー（明神小学校）



クラブ対抗リレー（古座中学校）



ダンス（明神中学校）



地域おこし協力隊が着任！

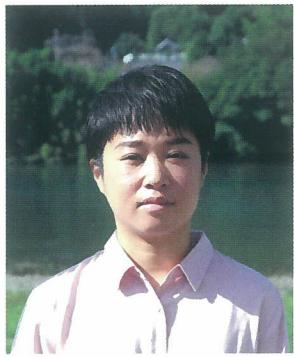
古座川町地域おこし協力隊の着任式が10月1日に行われ、谷井 麻美さんと横溝 秀文さんに西前町長から委嘱状が手渡されました。

2人はこれから「七川ふるさとづくり協議会」に所属し、佐田の夏目商店を拠点として七川地区の地域支援や地域づくりのために様々な活動に携わります。

【総務課 企画財政班】



活動の様子（七川ふるさとづくり協議会にて）



谷井 麻美さん

Uターンです！地元である七川を改めて感じてみて、その魅力を外に発信していきたいと考えています。よろしくお願いします。



横溝 秀文さん

車中泊で紀伊半島を一周。移住するならここだ!!と思ったのが古座川町でした。まず地域の為に自分が出来る事を見つけていきたいと思います。

地域おこし協力隊通信

こんにちは。着任して早くも一年半が経ちました。地域の皆様に、色々なことを教えていただき、助けていただいているおかげでここまで来られているなど改めて感じています。ありがとうございます。

さて、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で、観光というものが問われている年です。従来行っていたSNSでの情報発信やイベントの開催などの誘客事業については、今年度は少し慎重に行ってています。一方で、自然の癒しを求め、例年よりも多くの県外の方が古座川町へキャンプをしに訪れたように感じます。

古座川町の観光資源は、これまで町民の皆様が大事にされてきた「自然」だと私は思つ

古座川町観光協会

池田 美奈希 さん

ています。そして、「観光客が増える=ゴミが増える」ではなく、ゴミ問題を解消する策をうち「観光客が増える=経済が循環する」仕組みをつくることが、今真っ先に取り組む課題ではないかと考えています。地域おこしとして残りの期間でできることを一つずつ行っていこうと思います。皆様の知恵をお借りしたいと思っていますので、よろしくお願ひ致します。



観光協会事務所にて活動中です！

健康レシピ紹介

『大根と鶏肉のしょうがスープ』(3~4人分)

【材料】・しょうが 1かけ ・鶏むね肉 1/2枚 (150g)
・大根 1/6本程度 ・きのこ (しいたけ、しめじ等) 好きなだけ
・万能ねぎ 少々

☆塩 小さじ1/3 ☆水 500cc ☆しょうゆ 少々

【作り方】①しょうがをすりおろす。大根は皮をむいていちょう切りにし、鶏肉は一口大に切る。
②鍋に大根、☆の調味料、しょうがを入れて火にかけ、煮立ったら鶏肉ときのこを入れて5分ほど煮る。
③ねぎを加えてさっと混ぜ、少しのしょうゆで味を整える。

大根の代わりに、かぶを使っても美味しい!



2020年の『立冬』は11月7日(土)です。この頃は秋から冬への季節の変わり目であり、風邪をひきやすくなります。冬に旬を迎える野菜や、土の中で育った野菜は、体を温める作用があります。

・体を温める食材をうまく取り入れ、冬に備えてしっかりと体の準備をしましょう。

【健康福祉課 健康班】

廣西先生の

健 康 寄 席

第二十二回「太陽を浴びるべきか、浴びざるべきか?」



整形外科医の友人から、最近子供さんの骨折が多いという話を聞きました。子供さんが外で遊ぶことが少なくなり、更に新型コロナウイルス感染症の蔓延で外出が少なくなっています。太陽の光を浴びる機会が減り、骨が弱っている可能性は十分あるだろうということでした。

紫外線はわれわれが見ることのできる光、可視光線よりも波長の短いものをいいます。紫外線でも極端に波長が短く、毒性の強いもの(UV-C)は空のオゾン層にブロックされて地上に届きません。でも、フロンという物質がオゾン層を破壊すると言われていますね。紫外線は良くも悪くも我々の身体活動に大きな影響を与えていました。地上に届く紫外線でも波長がある程度長いもの(UV-A)、短いもの(UV-B)があり、UV-Aの方が影響はマイルドですが、ともに皮膚の加齢・老化や遺伝をつかさどるDNAへの影響、皮膚がんのリスクに関係します。ちなみに紫外線クリームに記載さ

れているPAはUV-A遮断の効果、SPFはUV-Bの遮断効果のことです。

皮膚の老化や皮膚がんに関連するとなると紫外線は徹底的に遮断した方がいいように思いますが、事は単純ではありません。実は骨の健康に必須のビタミンであるビタミンDは紫外線のおかげで活性型になり、骨を強くしてくれています。ビタミンDは魚やキノコに含まれますが、太陽に浴びないと骨の強化にはつながりません。子供さんだけでなく、新型コロナの蔓延で外に出ない人が増えており、運動不足と紫外線不足でビタミンDがうまく働いていない可能性があります。シミ対策も大切ですが、過ぎたるは及ばざるが如しといいます。天気の良い日は日陰でいいですので、素晴らしい古座川の自然のなかで過ごしてみてはどうでしょうか?

【健康福祉課 福祉班】



広報こざがわ

●発行・編集 古座川町役場総務課／広報委員会 ㈹(代) 0735-72-0180 FAX 0735-72-1858

10月号 令和2年10月28日発行 ホームページ <http://www.town.kozagawa.wakayama.jp/> Eメール info@town.kozagawa.lg.jp