

愛顔の安心飲食店応援給付金受付開始

「愛顔の安心飲食店認証制度」に基づき、感染症予防対策を講じていると認証された飲食店(以下「認証店」と表記)に給付金を支給します。

【対象要件】

- ▷ 「認証店」を市内に有する法人または個人
- ▷ 市内で事業を継続する意思がある
- ▷ 納期の到来した市税（国民健康保険税を含む）に滞納がない

【支給額】 10万円（定額）

※ 「認証店」 1店舗につき 1 回限り

【申請書類】

- ▷ 応援給付金支給申請書
市ホームページからダウンロードできます。
- ▷ 「愛顔の安心飲食店認証制度」 認証書の写し
- ▷ 「認証店」 の営業許可の写し

【申請期限】

令和 4 年 2 月 28 日(月)

【問い合わせ先】

商工業課商工振興係 ☎0893(24)1722



市ホームページ

マイナンバーカードを作いませんか

企業や地域に出向いて申請を受け付ける「出張申請受付」を行っています。必要書類がそろっていれば、出来上がったカードを自宅に郵送することもできます。

出張申請を利用して、職場や地域の人と一緒にマイナンバーカードを作いませんか。

【対象となる団体】

- ▷ 市内に事業所のある企業など
- ▷ 市内の地域団体

【申込条件】

- ① 申請者は大洲市民でおおむね 5 人以上
- ② 2 カ月以内に市外へ転出予定がない
- ③ 本人が会場に来ることができる
- ④ 申請団体会場の確保ができる

【問い合わせ先】

市民生活課
マイナンバーカード係
☎0893(24)1710



市ホームページ

令和 4 年度（令和 3 年分）給与支払報告書を提出してください

事業主は、雇用形態にかかわらず全ての従業員の給与支払報告書を作成して、1 月 1 日現在において住民登録のある市区町村に提出しなければなりません。

提出された給与支払報告書は、市県民税・国民健康保険税などを適正に計算するための重要な資料となります。必ず**令和 4 年 1 月 31 日(月)までに**提出してください。

また、県内では、平成 27 年度から全市町一斉に市県民税の特別徴収を完全実施していますので、引き続き、ご協力をお願いします。

【提出時の注意点】

- ▷ 令和 3 年 1 月以降に提出する給与支払報告書について、e L T A X または光ディスクなどによる提出義務基準が引き下げられました。光ディスクで提出する場合は、承認申請書の提出が必要になるため、あらかじめ税務課市民税係へお問い合わせください。

▷ 令和 3 年中に退職した従業員の給与支払報告書も提出してください。

▷ 社会保障・税番号制度の施行により、法人番号・個人番号の記入が必要です。それに伴い、個人事業主の場合は、提出時に本人確認を行います。

【本人確認（番号確認と身元確認）】

個人事業主の場合は、次の書類の提示または写しを提出してください。

- ① マイナンバーカードがある場合
マイナンバーカードのみで本人確認が可能
- ② マイナンバーカードがない場合
マイナンバーが確認できる書類（通知カード、マイナンバーの記載がある住民票などいずれか 1 つ）と身元確認ができる書類（運転免許証、健康保険証などいずれか 1 つ）

【問い合わせ先】

税務課市民税係
☎0893(24)1711



市ホームページ

人権週間（12月4日～10日） ～「誰か」のこと じゃない。～

法務省と全国人権擁護委員連合会では、世界人権宣言が採択された12月10日を最終日とする1週間を人権週間として定めて、人権尊重思想の普及高揚に努めています。

市でも「誰か」のことではなく自分自身のこととして、すべての市民が人権尊重の重要性を正しく認識できるよう関連行事を実施します。

【企業訪問・街頭啓発】

12月3日(金) 9:00～

【人権啓発パネル展】

12月1日(水)～10日(金)

市役所1階ロビー

【問い合わせ先】

人権啓発課人権啓発係

☎0893(24)1746

みんなの人権110番

☎0570(003)110



法務省ホームページ

厳寒期がジャンボタニシの防除適期

今年も市内においてジャンボタニシ（和名：スクミリングガイ）による食害でイネが株ごと無くなる被害が見受けられました。

ジャンボタニシは、水田の土中に浅く潜り込んで越冬します。稲刈り後の水田においては、冬期の防除を徹底してください。

ジャンボタニシは寒さに弱いので、厳寒期（1～2月）に水田の表層5cm程度を浅く削るように数回耕運し、寒さにさらしたり、貝を破碎することで、水田で越冬する貝を減らすことができます。耕運は尾輪を装着し、トラクターの速度をゆっくり、ロータリーの回転を速めにして丁寧に耕すことでより高い効果が得られます。



【問い合わせ先】

農林水産課農業振興係

☎0893(24)1727

市ホームページ

障害基礎年金制度をご存じですか

障害基礎年金は、万一の病気やけがで一定の障がいが残ってしまった場合、要件を満たしていれば、申請により受けることができる年金です。

【受給要件】

次の3つの条件をすべて満たしている人

①障がいの原因となった病気やけがについて初めて医師の診療を受けた日（初診日）が、下記のいずれかに該当していること。

▷国民年金の加入期間である

▷60歳以上65歳未満（日本に住んでいる場合のみ）で老齢基礎年金の繰上げ請求をしていない

▷年金制度に加入していない20歳未満である

②初診日から1年6か月経過した日において、障がいの状態が国民年金法に定める1級または2級に該当していること。

※1年6か月経過時は障がいの状態に該当しなかった場合で、65歳までに悪化し2級以上の障害状態になった場合も該当

③初診日の前々月までに、保険料を納めた期間（免除・猶予期間を含む）が加入期間の3分の2以上であること。初診日の前々月までの直近1年間に保険料の未納期間がないこと。

20歳前の病気やけがで障害年金を申請する場合は、納付要件はありません。

【年金額】（令和3年4月～）

1級 年額976,125円

2級 年額780,900円

※障害基礎年金の受給者によって生計を維持されている18歳未満の子がいる場合、子の人数に応じて加算があります。

※初診日に厚生年金に加入していた場合は、障害厚生年金の請求になります。詳しくは、下記へご相談ください。

【問い合わせ先】

保険年金課年金係 ☎0893(24)1713

松山西年金事務所 ☎089(925)5105

市ホームページ



令和4年度 保育所・認定こども園の入所児童を募集します

【申込受付期間】

12月1日(水)～12月15日(水)

【受付場所】

- ▷新規申込 子育て支援課
- ▷継続利用申込 利用している施設（保育所など）



【保育所等利用の条件】

保護者が次のような理由で、子どもを保育する必要があると認められる場合です。

- ▷就労（会社員、パートなど）
- ▷妊娠、出産
- ▷病気、けが、心身の障がいなど

【必要書類】

- ▷教育・保育給付認定（現況）申請書兼入所（園）申込書
- ▷保護者、利用する児童のマイナンバーが分かるもの
- ▷申請者の本人確認書類
- ※保護者の状況、保育所等利用の条件によって必要な書類が異なります。

【入所の決定】

入所が決定した児童には、保育所等利用承諾通知書を2月中旬に各家庭へ送付予定です。

【保育所などでの面接】

入所決定後、利用する施設で児童同伴による面接を行います。面接日の案内は、保育所等利用承諾通知書に同封します。

【保育料・給食費】

- ▷保育料は、児童の年齢や各家庭の状況、保護者の市民税額、保育時間などで決定します。
- ▷保育料が無償化となるのは、満3歳になった後の4月1日から小学校入学までです。
- ▷3歳から5歳児クラスは、給食費を実費徴収します。
- ▷公立の保育所・こども園、大洲乳児保育所を利用する場合の保育料・給食費（大洲乳児保育所は給食費を除く。）は、原則、口座振替での支払いをお願いしていますので、入所決定後、口座振替依頼書を金融機関へ提出してください。

【保育時間】

保護者の就労時間や認定の事由などにより保育時間を決定しますが、実際にお預かりする時間は、就労実態に応じた必要な時間になります。

- ▷保育標準時間（最長11時間） 7：30～18：30
- ▷保育短時間（最長8時間） 8：30～16：30

【その他】

- ▷令和3年度から引き続き入所する児童や転園を希望する児童も申請が必要です。
- ▷施設を見学したい場合は、事前に希望施設に電話予約をしてください。

募集保育所・認定こども園

施設種別	区分	施設名	所在地	電話番号
公立	認定こども園	乳◎ 大洲こども園	大洲810-1	24-2919
		乳◎ 東大洲こども園	東大洲85-1	24-3188
		乳 菅田こども園	菅田町菅田甲1805-3	25-5163
		乳 肱川こども園	肱川町宇和川65	34-3393
	保育所	乳 喜多保育所	中村462-2	24-2749
		乳 新谷保育所	新谷町甲259-1	25-0600
		栗津保育所	八多喜町甲1253	26-0220
		南久米保育所	北只411	24-3754
		徳森保育所	徳森2632-32	25-4020
		乳 長浜保育所	長浜甲466	52-0453
乳◎ 大和保育所	白滝保育所	白滝甲192-1	54-0203	
私立	保育所	乳◎、土 大洲乳児保育所	長浜町下須戒8-2	59-3755
	認定こども園	乳、土 認定こども園 五郎保育園	田口甲2530-1	24-4418
		乳◎、土 認定こども園 愛媛帝京幼稚園	五郎甲45-1	23-4478
		乳◎、土 認定こども園 悠園	新谷甲2003-1	25-0602
	事業所内保育所	乳 喜多医師会病院 院内保育室	徳森2217-51	25-3936
小規模保育所	乳、土 ころも保育園	東大洲1563-1	25-0551	
		若宮483 コスモポリタン中野1階	23-9258	23-9258

【区分】乳⇒乳児（0歳児：生後およそ6カ月以降）の受入れ
◎⇒時間延長 土⇒土曜午後受入れ



市ホームページ

【問い合わせ先】

子育て支援課 子育て支援係 ☎0893(24)5718

子育て

ニュース

シリーズ

お知らせ

情報ひろば

図書館

未来を拓く

保健センター

相談・救急

令和4年度の幼稚園児を募集します

【入園資格】

市内に居住する幼児

▷ 3歳児(平成30年4月2日～平成31年4月1日生)

▷ 4歳児(平成29年4月2日～平成30年4月1日生)

▷ 5歳児(平成28年4月2日～平成29年4月1日生)

【入園手続き】

入園願書などを12月1日(水)から12月15日(水)までに入園希望の幼稚園に提出してください。

※必要書類は、11月17日(水)から各幼稚園で配布します。

※河辺幼稚園は現在休園中のため、子育て支援課で対応します。

※入園希望者が定員を超えた場合は、抽選により入園を決定します。

【保育料】 無料

ただし、幼稚園で教材費などを徴収します。

預かり保育を利用する場合は、別途利用料が必要です。詳しくは、各幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園名	募集人員(人)				教育時間	預かり保育 (18:00まで)	問い合わせ先		
	3歳児	4歳児	5歳児	計			所在地	電話番号	
公立	久米	35	35	70	8:00～ 15:00	有	阿蔵甲579番地1	23-2796	
	平野	35	35	70			平野町平地28番地	23-2889	
	河辺	35	35	70			河辺町植松674番地		
私立	長浜	5	5	5	15	8:30～ 14:00	有	長浜町下須戒甲493番地	52-0018

(長浜幼稚園は年度途中で満3歳になった児童の受入可能)

※募集人員は、現在の園児数を含んだ人数で、変更になる可能性があります。

※行事などで幼稚園が繰替休業の場合があります。来園の際には事前に園にご連絡ください。



【問い合わせ先】

各幼稚園および子育て支援課

子育て支援係 ☎0893(24)5718 市ホームページ



令和4年度大洲市奨学生を募集します

市では、有用な人材を育成するため、経済的理由により修学困難な学生または生徒に対して奨学金を貸与します。

希望者は、在籍する学校を通じて願書を教育委員会へ提出してください。

【貸与月額】

▷ 高等学校・高等専門学校奨学生 18,000円

▷ 大学・短期大学・専門学校奨学生 30,000円

【申込期限】

令和4年1月31日(月)

※この期日は、各学校から教育総務課への提出期限となります。希望者は、各学校が別途指定する期日までに申し込みしてください。

【問い合わせ先】

大洲市教育委員会
教育総務課学校教育係
☎0893(24)1733



市ホームページ

地域エンパワーメントカレッジの受講者を募集します

地域エンパワーメントカレッジは、男女共同参画の意識啓発と地域の活性化、地域力の強化につながる女性の持続可能な地域参画および活躍推進を図ることを目的に開催する講座です。

3日間の日程で、テーマや講師が変わります。1回だけの参加も可能です。(受講無料)

【日時】 令和4年1月19日(水)、1月26日(水)、
2月2日(水) いずれも13:30～15:30

【場所】 大洲市総合福祉センター 多目的ホール

【対象】 県内在住の18歳以上の人(20～30人程度)

【募集期間】 12月1日(水)～令和4年1月7日(金)

※本講座は、令和3年9月から延期した講座です。

【申し込み・問い合わせ先】

愛媛県男女共同参画センター

☎089(926)1633 FAX089(926)1661



県男女共同参画
センター
ホームページ

大洲市人事行政の運営などの状況

大洲市の職員数・給与・福利厚生・研修などの状況について公表します。

1 職員の任免と職員数

(1) 職員の採用・退職などの状況 (R2.4.2~R3.4.1) (人)

職 種	退 職				採用	再任用
	定年退職	勸奨退職	その他	計		
事 務 職	6	4	10	20	4	16
技 師	1		1	2		1
保 育 所 保 育 士						2
施設保育士・指導員など	1		1	2		2
保 健 師 ・ 助 産 師	1		1	2	1	1
教 育 公 務 員	1			1		
技 能 労 務 職	1		6	7		4
医 師			2	2	3	
看 護 師	2		8	10	5	2
医 療 技 術 職			2	2	5	1
計	13	4	31	48	18	29

(2) 職層別構成 (R3.4.1現在)

職 種	職員数 (人)
事 務 職	309
技 師	34
保 育 所 保 育 士	76
施設保育士・指導員など	12
栄 養 士	7
保 健 師 ・ 助 産 師	24
社 会 福 祉 士 等	4
司 書 ・ 学 芸 員	6
教 育 公 務 員	7
技 能 労 務 職	21
医 師	15
看 護 師	117
医 療 技 術 職	38
計	670

(3) 昇任・昇格の状況 (R2.4.2~R3.4.1)

職 名	昇任・昇格人数 (人)
部 長	1
副 部 長	1
課 長	8
主 幹	—
課長補佐	10
専 門 員	9
係 長	15
主 査	12
主事など	12
計	68

(4) 部門別職員数の状況 (R3.4.1現在)

区 分	職員数 (人)		対前年度増減数	
	令和2年度	令和3年度		
一 般 行 政 部 門	議 会	4	4	0
	総 務	84	80	△4
	税 務	22	20	△2
	民 生	159	149	△10
	衛 生	23	27	4
	農 水	36	35	△1
	商 工	17	19	2
	土 木	48	47	△1
小計	393	381	△12	
政 務 部 門	教 育	72	63	△9
	小計	72	63	△9
公 営 企 業 等	病 院	180	180	0
	水 道	13	13	0
	下 水 道	4	4	0
	その他	29	29	0
小計	226	226	0	
合 計	691	670	△21	

2 人事評価

一般職の職員（規程で定める職員を除く）を対象に、令和2年4月1日から令和3年3月31日までの期間の勤務状況について、人事評価を行いました。人事評価は、評価を受ける職員の上位の職位となる職員で規程で定める者を第一評価者として、また、第一評価者の直近上位の職位となる職員を第二評価者として、職員の能力、職務態度及び業績などの評価を行っています。

3 給与の状況

(1) 人件費の状況 (普通会計決算)

区 分	歳出額 A	実質収支	人件費 B	人件費率 B/A	(参考) 平成31年度人件費率
令和2年度	328億5,409万円	22億9,019万円	51億1,904万円	15.6%	14.4%

(2) 平均給与月額及び平均年齢の状況 (R3.4.1現在)

区 分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
大洲市	327,189円	380,277円	46.2歳	277,124円	292,850円	54.7歳
国	325,827円	407,153円	43.0歳	286,947円	328,603円	50.9歳

(3) 特別職の報酬などの状況 (R3.4.1現在)

区 分	給料、報酬などの月額	期末手当
給 料	市 長	令和2年度支給割合 3.35月分
	副 市 長	
	教 育 長	
報 酬	議 長	
	副 議 長	
	議 員	
退 職 手 当	(算定方式) ※任期ごとに支給	
	市 長	給料月額 × 在職月数 × 100分の46
	副 市 長	給料月額 × 在職月数 × 100分の27
	教 育 長	給料月額 × 在職月数 × 100分の20

(4) 職員手当の状況 (R3.4.1現在)

区 分	内 容	国の制度との異同	国の制度と異なる内容
扶養手当	配偶者 6,500円、扶養親族 6,500円 (子の場合：10,000円)、扶養親族たる子のうち特定期間にある子1人につき5,000円を加算。	同	
住居手当	16,000円を超える家賃を支払っている借家居住者 支給上限額28,000円	同	
通勤手当	通勤距離片道 2 km以上 交通機関利用…普通運賃相当額 交通用具利用 2 km以上 …… 2,000円 5 km以上 …… 4,200円 10 km以上 …… 7,100円 15 km以上 …… 10,000円 20 km以上 …… 12,900円 25 km以上 …… 15,800円 ～ 31,600円	同	
期末・勤勉手当	支給割合 (令和2年度) 期末手当 勤勉手当 2.55月分 1.9月分 役職加算 5~15% 1人当たりの平均支給額 1,468千円 (令和2年度)	異	役職加算 5~20% 管理職加算 10~25%

4 勤務時間とその他の勤務条件

(1) 一般職員の勤務時間の状況 (R3.4.1現在)

1週間の勤務時間	1日の勤務時間	始業	終業	休憩時間	週休日
38時間45分	7時間45分	8:30	17:15	60分	土・日曜日

(注) 勤務所によっては、始業、終業、週休日が異なる場合があります。

(2) 主な特別休暇など (R3.4.1現在)

種類	休暇の概要、取得の要件など
有給休暇	年次有給休暇 1年につき20日 (前年の繰越日数の上限が20日のため、最高40日)
	病気休暇 負傷または疾病のため、医師の診断により療養する必要がある場合
	特別休暇 主な休暇 公民権の行使、産前休暇、産後休暇、忌引、結婚休暇、夏季休暇、短期介護休暇など
無給休暇	介護休暇 負傷、疾病または老齢により、2週間以上にわたり日常生活を営むのに支障がある者の介護をする場合

(3) 一般職員の年次有給休暇の取得状況 (令和2年度)

総付与日数 A	総取得日数 B	全対象 職員数 C	平均 取得日数 B/C	消化率 B/A
12,797日	2,735日	327人	8.4日	21.4%

(注) 対象職員数は、教育委員会・病院等に勤務する職員を除いています。

5 休業に関する状況 (令和2年度)

(1) 育児休業、部分休業、育児短時間勤務の取得者数

育児休業	部分休業	育児短時間勤務
20人	10人	1人

(2) 自己啓発等休業、修学部分休業、高齢者部分休業の取得者数

自己啓発等休業	修学部分休業	高齢者部分休業
0人	0人	0人

(注) 取得者数は、令和2年度に新たに取得した者のほか、前年度から引き続き取得している者も含まれます。

6 分限、懲戒処分状況 (令和2年度)

(1) 分限処分者数 (人)

処 分 事 由	処分の種類	処分の種類				
		降任	免職	休職	降給	失職
心身の故障の場合	地公法第28条第1項第2号第2項第1号			17		

(2) 懲戒処分者数 (人)

処 分 事 由	処分の種類	処分の種類			
		戒告	減給	停職	免職
職務を怠った場合	地公法第29条第1項第2号				
非行のあった場合	地公法第29条第1項第3号	1		1	

7 サービスの状況 (令和2年度)

(1) サービス規律の順守に関する取組の状況

通達の発出や各種研修を実施し、職員のサービス規律の順守に努めています。

(2) 病気休暇の取得状況

取得者数	期 間		
	1カ月未満	1カ月以上	2カ月以上
28人	10人	4人	14人

8 退職管理の状況 (令和2年度)

営利企業などに再就職した元職員に対し、離職前5年間の職務に属する契約等事務に関し、離職後2年間は、職務上の行為をするように、または、しないように現職職員に働きかけることなどを禁止しています。

(1) 令和2年度退職者(部長職・課長職)の再就職状況 (人)

退職時 職位	退職 者数	再就職先				再就職 者数
		再任用 職員	民間企業 など	外郭団体 など	会計年度 任用職員	
部長職	5	3	0	0	1	4
課長職	4	2	0	0	0	2
合 計	9	5	0	0	1	6

9 研修の状況 (令和2年度)

(1) 研修の(実施)状況

研修区分	研修種別	研修内容など	研修期間	受講者
自主研修	新規採用職員研修		2日	10人
	人権同和教育研修		-	全職員
	職場検討会		-	全職員
	人事評価制度研修	eラーニング	-	16人
	保育士等研修	DVD学習	-	-
新人職員研修	接 遇 研 修		3日	22人
委託研修	市町係長級研 修		4日	4人
	愛媛県研修所 市町課長級 職員研修		2日	2人
	専 門 研 修		1~2日	7人
そ の 他	事務補助 職員研修等		-	12人

10 福祉、利益の保護状況 (令和2年度)

(1) 健康診断受診者数

定期健康診断受診者	259人
人間ドック受診者	406人

(2) 公務・通勤災害の認定状況

公 務 災 害	3件
通 勤 災 害	0件

(3) 福利厚生制度に係る負担

- ▷ 共済組合への負担金
 - 愛媛県市町村職員共済組合 829,780千円
 - 公立学校共済組合 19,261千円
- ▷ 愛媛県市町村職員互助会への負担金 5,075千円

(4) 勤務条件に関する措置の要求状況

該当なし

(5) 不利益処分に関する不服申し立て状況

該当なし

(6) 職員から苦情の処理状況

該当なし



【問い合わせ先】

総務課職員係 ☎0893(24)1723 市ホームページ

暖房器具からの火災を防ぎましょう

冬は、空気の乾燥や強風など、火災が発生しやすい季節です。また、気温が低下するため、暖房器具の使用頻度が増え、消し忘れや近くに置いていた物に燃え移るなどの理由で火災が増加します。もう一度身の回りを確認し、火災予防に努めましょう。

①暖房器具の事前点検を怠らない

暖房器具は、季節限定で使用するものが多く、未使用期間が長いので、暖房器具を取り出した時には念入りに点検し、不具合がある場合は専門業者に修理を依頼しましょう。また、石油ストーブに誤ってガソリンを給油して火災になった事例も発生しているので、給油の際に必ず油種を確認しましょう。

②暖房器具は可燃物から離れた場所で使用する

カーテンや衣類、布団など燃えやすい物の近くでは暖房器具を使用しないでください。特に就寝時に電気ストーブを使用していると、毛布などが熱を受けて、火災が発生する恐れがあるので毛布などの近くでは使用しないでください。

③暖房器具から離れるときは電源および火を消す

誰もいない部屋で暖房器具を使用するのは控えましょう。また、ストーブの周辺で洗濯物を乾かしたりすると洗濯物がストーブの上に落下して火災の原因になりますので絶対にしないでください。

外出時は、暖房器具を停止して、就寝時にはエアコンなど火災の危険性が少ない暖房器具に切り替える、長時間使用しない場合はコンセントを抜いておくのも火災予防に効果的です。



④乾燥注意報に注意する

乾燥注意報は、空気の乾燥で火災などによる災害の発生する恐れがあると予測した場合に発表されます。乾燥注意報が発表されたら、火の元を再確認するなど火災予防を意識した行動をとりましょう。

【問い合わせ先】

大洲消防署 本署 ☎0893(24)0119
 長浜支署 ☎0893(52)0119
 川上支署 ☎0893(34)2851



大洲地区広域
 消防事務組合
 ホームページ

肱川の堤防整備を進めています

平成30年7月豪雨を受け、国土交通省では、愛媛県・大洲市と連携し、再度災害防止のため、激特事業により全15地区で堤防工事を進めています。激特事業は、大雨により河川の水位が上昇しても、安全に水が流れるように堤防整備することが主な内容です。令和5年度の完了を目指しています。



位置図 直轄事業実施区間L=6.9km

～若手職員による工事紹介①～

現在、大洲市加世^{かぜ}地区では、1日も早い完成を目指して堤防工事を進めています。市民のみなさんには、何かとご不便をおかけしますが、ご協力をよろしくお願いします。

今後も多くの地区で工事を実施する予定ですので地区ごとにスポットを当て、若手職員による工事紹介をしていきます。

(肱川緊急治水対策河川事務所 工務課工務係 島内 尚之)



最新の情報はこちら
 つなごう肱川Twitter

【問い合わせ先】

四国地方整備局 肱川緊急治水対策河川事務所
 工務課 ☎0893(57)9061



夜中に突然、熱が出た時にどうする ～大洲・喜多地区の救急医療を守るために～

子どもが夜中に熱を出した、早く病院へ、という気持ちは誰にもありますが、その前にどのくらい緊急なのかを見分けられれば地域の救急医療を守ることにつながります。

熱の高い・低い、病気の重い・軽いとは一致しませんので、発熱に加えて次の症状があったら、救急へ相談しましょう。

▷意識がない、ウトウトして呼びかけても起きない
呼びかけても目の焦点が合わないなど、ふだんの子の様子とは違っていたり、熱がなくてもぐったりとして反応が鈍いときは要注意です。

▷嘔吐おうとやけいれんがある

発熱に嘔吐やけいれんが加わる場合は急いで対応しなくてはなりません。顔を横に向けさせて嘔吐に備えましょう。

初めてのけいれんであれば、救急車を呼ぶか、救急外来にかかるのが無難です。発熱がなくても嘔吐とともに血便があるときはすぐに受診しましょう。

嘔吐だけでも3回以上続くときは早めに受診した方がよいでしょう。

▷息を吸うときにゼーゼーと苦しそうにする
肩で息をして顔が悪かったりするときも注意が必要です。

こどもの救急 (Webサイト)

夜間や休日などに病院を受診するかどうか判断の目安を提供しています。

【対象年齢】 生後1カ月～6歳

<http://kodomo-qq.jp/>

公益社団法人 日本小児科学会 監修



【問い合わせ先】

保険年金課地域医療係

☎0893(24)1713



市ホームページ

今日からできる健康づくり

休養は、こころの健康を保つため、また心身の疲労の回復と充実した人生を目指すためにも重要な要素の一つです。

市では、令和元年に「大洲市自殺対策計画～誰も自殺に追い込まれることのない“生き心地の良い大洲市”を目指して～」を策定するに当たり、市民を対象に「こころの健康づくり調査」を実施しました。

この調査結果のなかで、睡眠により休養が取れていると感じている人は、男性48.9%、女性46.5%だった一方で、男女ともに約2割弱の人が睡眠が取れていないと感じていました。

心身の休養には、健やかな睡眠が重要です。睡眠不足や睡眠の質の低下は、日中の心身の調子にも支障をきたしやすくなるだけでなく、生活習慣病の悪化や、うつ病、事故の発生などにもつながりやすくなります。最も身近な生活習慣の一つである睡眠の質をより良くするためのポイントをご紹介します。

良質な睡眠を得るためのポイント

朝：①早寝を心がけ、毎朝定時に起床する

②毎日、朝食をしっかりとる

③カーテンを開けて日光を浴びる

昼：①適度な運動を心がける

②昼寝は20分程度を目安にする

③午後2時以降の昼寝はしない

夜：①夕食後のカフェインや就寝前のアルコール類は避ける

②自分にあった枕を使う

③寝室を眠りやすい温度にする

良質な睡眠を得るために、1日の生活リズムを整えたり、心身をリラックスさせたりすることが大切です。

【問い合わせ先】

大洲市保健センター

☎0893(23)0310



大洲市保健センター
保健師 須内 裕加