



人間ドックの助成について

平成22年度も「人間ドック補助事業」を実施予定です。この事業は個人で人間ドックを申し込みし、全額自己負担で検査費用を支払って受診をする方への助成です。人間ドック受診前に、必ず申請手続きをしてください。

補助対象者

- 次のすべてに該当する方。
 - 平成23年3月31日現在で、40歳以上74歳以下の方
 - 平成22年4月1日から人間ドックを受診する日まで、香美市国民健康保険（以下、国保）の被保険者であること
 - 国保税の滞納がない方
 - 「平成22年度特定健康診査受診券（以下受診券）」により特定健康診査（以下、特定健診）を受診していない方
 - 受診した人間ドック検査結果の提出に同意できる方

一つでも該当しない方は対象となりません。



かりかり モモちゃん
◎やなせたかし

補助額 4,800円程度
(特定健診分にかかる費用のみの助成です。)

申し込み方法 人間ドック受診日の2週間前までに「受診券」「助成金の振込先の口座（受診者名義）が分かる物」「認印」を持参し、受付窓口で申請手続きをしてください。
*受診券は5月下旬に発送予定です。上記の補助対象者に該当する方で4～5月に受診予定の方は受診券なしで申請を受け付けいたしますので、できる限りお早めに申請してください。

受付期間 平成22年4月1日～平成23年2月28日
受付時間：午前8時30分～12時、13時～17時15分
※土日祝日、年末年始の市役所が休みの日を除きます。



受付窓口 保険課国保係または香北・物部各支所地域振興課市民生活班
※詳細については、保険課国保係までお問い合わせください。

問い合わせ先 保険課国保係 ☎53-3115

国保だより



JR四国バス 大橋線時刻表

平成22年3月13日改正



の便は、土曜・日曜・祝日および12/29～1/3の間は運休します。

(上り) 大橋⇒美良布⇒工科大西口⇒土佐山田 方面

駅名\便名	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
大橋	6:18	6:56	8:06	8:38	9:21	10:30	11:28	13:42	14:33	15:18	16:38	17:23	18:38	19:13
在所	6:28	7:06	8:16	8:48	9:31	10:40	11:38	13:52	14:43	15:28	16:48	17:33	18:48	19:23
美良布	6:36	7:14	8:24	8:56	9:39	10:48	11:46	14:00	14:51	15:36	16:56	17:41	18:56	19:31
工科大西口	6:48	7:26	8:36	9:08	9:51	11:00	11:58	14:12	15:03	15:48	17:08	17:53	19:08	19:43
土佐山田	7:00	7:38	8:48	9:20	10:03	11:12	12:10	14:24	15:15	16:00	17:20	18:05	19:20	19:55

(下り) 土佐山田⇒工科大西口⇒美良布⇒大橋 方面

駅名\便名	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27
土佐山田	7:18	7:35	8:20	9:32	10:30	11:32	12:31	13:35	15:35	16:31	17:35	18:20	19:35	20:07
工科大西口	7:28	7:45	8:30	9:42	10:40	11:42	12:41	13:45	15:45	16:41	17:45	18:30	19:45	20:17
美良布	7:40	7:57	8:42	9:54	10:52	11:54	12:53	13:57	15:57	16:53	17:57	18:42	19:57	20:29
在所	7:48	8:05	8:50	10:02	11:00	12:02	13:01	14:05	16:05	17:01	18:05	18:50	20:05	20:37
大橋	8:00	8:17	9:02	10:14	11:12	12:14	13:13	14:17	16:17	17:13	18:17	19:02	20:17	20:49

【問い合わせ先】 JR四国バス(株)高知支店 山田営業所 ☎53-2064

香美市健康増進計画を策定しました

香美市では、市民の一人ひとりが自らの健康について考え、健康増進の努力をするとともに、疾病や障害とうまくつきあいながら生活する力を育てることを目標として『香美市健康増進計画』を策定しました。

健やかに心豊かに暮らしていけるまちづくりの実現に向けて、関係機関、関係団体の皆さまとともに、目標達成に向けて取り組んでまいりますので、市民の皆さまの積極的なご参加、ご協力をお願いします。

めざす姿
健やかに育つ
働きざかりを元気に過ごす
シニアライフを楽しむ

うごく ~運動・身体活動~
・自分に合った運動方法を見つけよう
・生活の中で、できるだけ体を動かそう

こころ ~休養・こころの健康~
・生活リズムを整え、睡眠を十分とろう
・ストレス発散方法を身につけよう

くち ~お口の健康~
・毎食後、歯をみがこう
・1日1回は、歯間ブラシなどを活用して、ていねいに歯をみがこう
・定期的に健診を受けよう

感染症予防
・感染症についての正しい知識を持とう
・予防接種の必要性について理解し、適切な時期に受けよう

計画の概要

たべる ~栄養・食生活~
・1日3食、規則正しく食べよう
・毎食野菜を使った料理を食べよう

たばこ
・たばこの害を知ろう
・禁煙にチャレンジしよう

アルコール
・飲み過ぎに注意し、休肝日をつくらう
・お酒を人に強要しない

生活習慣病予防
・自分の体の状態を知ろう
・定期的に健(検)診を受けよう

絵の説明
太陽は、市民一人ひとりが自分らしい人生を送ることができるためのめざす姿を、花は皆さん一人ひとりを表しています。皆さんが、各項目に取り組むことにより、花がたくさん咲くことで、まち全体がいきいきとなることを表しています。

農地を相続したときは農業委員会に届出をお願いします

農業委員会では、例えば、相続した方が地元を離れていて、自分では手入れができない場合に、農地の管理についてのご相談や、地元で借り手を探すなどのお手伝いをします。
農地法の改正により、相続などによる農地の権利取得を農業委員会がきちんと把握し、農地の有効利用に努めます。

農地を相続したんだけど
どうしたらいいんだろ？

手続は簡単です。
農業委員会・各支所の窓口まで
お越しください！



ゆずぼや
◎やなせたかし

【問い合わせ先】 香美市農業委員会 ☎53-1085