

①

定期通院中の国保加入者(40歳～74歳)の皆さんへ

費用
無料

医療機関での検査データをご提供ください

※今年度特定健診を受診した方や受診予定の方は除く

検査データを南国市に提供いただくことで、特定健診を受診したと見なします。対象者には、1月下旬に『特定健康診査情報提供書』を送付しますので、患者様記入欄を記入し、3月末までに主治医へご提出ください。(主治医経由で南国市に検査データが提供されます。)

南国市全体の特定健診の受診率が上がれば、国保税増加の抑制につながる場合もあります。

※**今年度すでに特定健診を受診しているにも関わらず、上記の提供書が届いた場合は行き違いとなります。**※重複受診となり、別途費用が発生しますので、上記の提供書を主治医へ提出しないでください。

国保加入者の皆さんへ

整骨院・接骨院に正しく受診できていますか？

整骨院や接骨院の柔道整復師による施術は、国民健康保険が使用できる範囲が限られています。国民健康保険が使用できない場合は、施術料は全額自己負担になりますので、ご注意ください。

国民健康保険が使える場合

- ・打撲、捻挫、挫傷(肉ばなれなど)
- ・医師の同意がある骨折、不全骨折、脱臼の施術
- ・応急処置で行う骨折、不全骨折、脱臼の施術



国民健康保険が使えない場合(全額自己負担)

- ・慢性的な肩こりや筋肉疲労
- ・スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ・外科、整形外科で治療中の負傷
- ・脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善が見られない長期の施術

■問い合わせ／市民課国保係 ☎088-880-6555



キャラクター
デザイン/
高知東工業高校
美術マンガ部



◀中学校給食の献立を南国市公式Facebookに掲載しています。

1/8 お正月献立 初日

小中学校

めでたいやき

黒豆煮

まめに暮らせ
ますように

五目ずし

白玉雑煮

お正月料理の主役!地域によって
餅の形、具材、味がさまざまです。

1/9 お正月献立 2日目

よるこんぶの炒め煮

年明けうどん

ごまマヨあえ

紅白なます

たちばな幼稚園
小学校

さわらの
照り焼き

中学校

さつま芋の
ココロ天

食で季節と伝統をつなぐ

学校給食は、伝統文化を次世代へとつなぐ重要な役割も担っています。豊かな食文化を大切に、未来に引き継いでいけるよう、季節ごとの行事食や伝統食の給食を実施し、その意味を伝えています。

冬至の日は、「ん」がつく食べ物を食べると運氣を呼び込み、ゆず湯に入ると邪気を払い健康に過ごせるといわれています。これにちなんで、なんきん(カボチャ)やユズを使いました。

クリスマス献立は、チキンライスやブロッコリーなど、赤と緑のクリスマスカラーに彩られた華やかな給食となりました。少し特別なデザート付きで、子どもたちは大喜びでした。

また、新年初めには伝統的なおせち料理や、「めでたいやき」「年明けうどん」など趣向を凝らしたおめでたい食べ物で今年一年の健康を願い、新たな年の始まりを祝いました。

皆さんは年末年始に何を食べましたか。

■問い合わせ／学校教育課学校給食係 ☎088-863-2566

こあんしき
居安思危

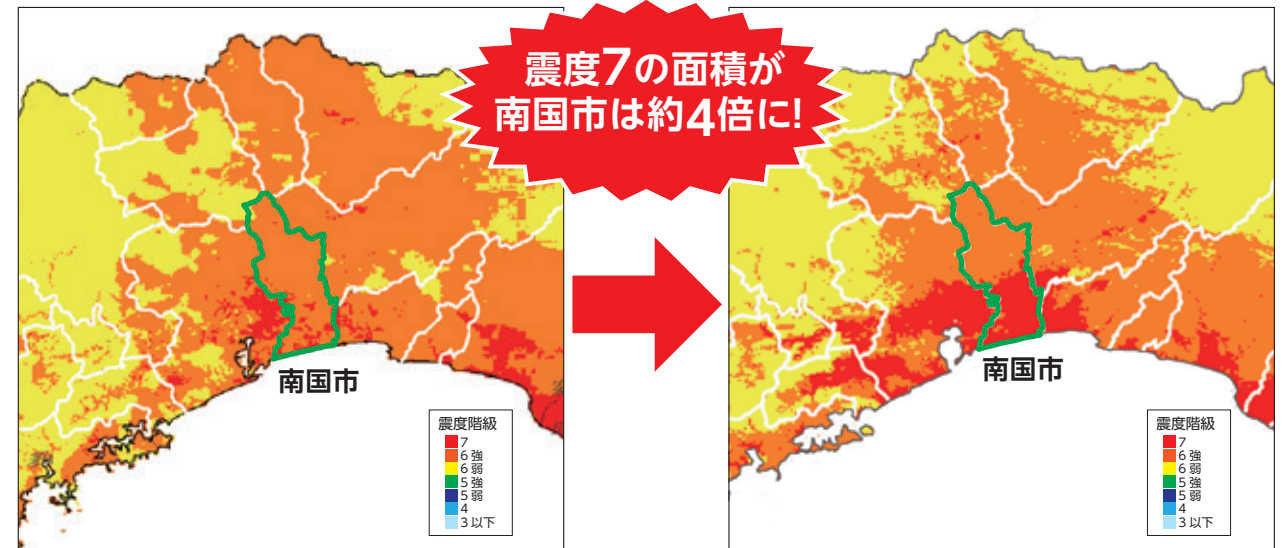
やすありあやおち
一安きに居て危うきを思う

地震の揺れに備えよう!



1月6日に発生した島根県東部の地震(最大震度5強)により本市でも震度3を観測しました。地震への備えを再確認した方も多かったのではないのでしょうか。

昨年10月には高知県により南海トラフ地震が発生したときの想定が13年ぶりに見直されました。平成24年12月の想定と比べ、津波浸水想定区域はわずかに減少したものの、震度7の揺れが想定される面積割合は大きく増加しました。津波への備えと合わせて、これまで以上に地震による“揺れ”への備えが必要です。



震度分布図(最大クラス重ね合わせ) 左:平成24年12月 右:令和7年10月

南国市の想定	平成24年	令和7年	変化量
震度7の面積割合	10.4%	41.9%	+31.5% (大きく増加)
津波浸水想定面積 (1cm以上)	1,721.1ha	1,683.6ha	-37.5ha (わずかに減少)

震度7とは？

- 耐震性の低い木造建物は、傾くもの、倒れるものがさらに多くなる。
- 耐震性の高い木造建物でも、まれに傾くことがある。
- 耐震性の低い鉄筋コンクリート造の建物では、倒れるものが増える。



(気象庁HP公表資料を基に作成)

補助金を活用して揺れに備えよう

① 家具の固定、地震火災の防止対策

家具や家電の固定、ガラス窓の飛散防止、地震火災を防ぐための感震ブレーカー設置などへの補助

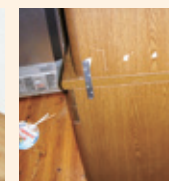
1世帯あたり上限

3.2万円

※取付金具など含む



食器棚にL字金具



棚の連結に平型金具

② 木造住宅の耐震改修

地震の揺れで住宅が倒壊しないように改修にかかった費用の一部を補助

耐震診断 無料
耐震設計 最大 32.4万円
耐震改修 最大 165万円

※昭和56年5月31日以前に
建築された住宅が対象



■問い合わせ／①危機管理課 ☎088-880-6575 ②住宅課建築係 ☎088-880-6558