

行政相談委員に対する総務大臣表彰

行政相談委員は、総務大臣の委嘱を受けて無報酬で住民の皆さんからの行政相談をお聴きする民間有識者の方です。

この度、南国市担当の行政相談委員の山岡幹雄さんが総務大臣表彰を受賞されました。平成15年4月からの10年余りにわたる行政相談委員としての功労が認められたものです。



山岡幹雄さん

※お問い合わせは、総務省高知行政評価事務所行政相談課（☎824-4100）まで

役所の仕事や手続きについて、困っていること、分からないことがあれば、社会福祉センターで毎月開設される相談所（無料・秘密厳守）をご利用ください。

行政相談委員の皆さん

- ▶山岡幹雄さん
（☎865-2569）
- ▶石川明美さん
（☎865-0106）
- ▶田岡崇さん
（☎803-7214）

消すまでは 心の警報 ONのまま

平成25年秋季全国火災予防運動

11月9日(土)から15日(金)まで、全国一斉に秋の火災予防運動が実施されます。

近年の建物火災による死者の約9割は住宅火災によるものです。高齢者などの逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報器を設置するなど、一人一人が細心の注意を払い、住宅火災の発生を防止しましょう。
また、山火事は延焼しやすく消火困難な火災であり、一瞬のうちに貴重な森林を焼失させます。山火事の発生原因は、タバコの投げ捨て、たき火、火入れの不始末など、人が関与したものがほとんどです。一人一人の心がけで山火事を防ぎましょう。



※お問い合わせは、消防本部予防課（☎863-3511）まで

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

（3つの習慣・4つの対策）

3つの習慣

- 寝たばこは、絶対やめる。
- ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す。

4つの対策

- 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 寝具や衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する。
- 火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。
- 高齢者や身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。

こころの体温計

あなたのこころの体温（ストレス度）を測ってみませんか？

「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムで、平成25年3月から市ホームページ上に開設しています。

簡単な質問に回答していただくと、水槽の中で泳ぐ赤や黒の金魚、猫などのキャラクターが登場し、あなたのストレス度や落ち込み度によって変化して表示されます。

日ごろ、後回しになっているあなたのこころの健康について、少し考えてみませんか？

やってみん？

市ホームページやQRコードから入れるき。
自分にあったセルフケアを見つけてね 🌸

しょうがちゃん



※お問い合わせは、保健福祉センター（☎863-7373）まで



ストレス度が高い場合の例

国保の40～74歳の方へ ～年に一度の健康チェック～

無料

今年度の特定健診は受診しましたか？受診券の有効期限は平成26年1月31日です。受診していない方はぜひ受診しましょう。

■受診方法（①か②を選択）

①集団健診（今年度最後）

▶受付時間／11月27日(水)
9：30～11：00、13：30～15：00

*予約不要

▶ところ／保健福祉センター

②個別健診

受診できる医療機関は受診券送付時に同封しています。わからない場合は、国保係へお問い合わせください。

▶受診期限／平成26年1月31日(金)

*医療機関に予約してください。

■特定健診の健診料／無料

■持参物／受診券、国保の保険証、問診票

*受診券を紛失された場合は、国保係へお問い合わせください。

■備考

▶人間ドックを受診される方は、特定健診分の費用が安くなる場合がありますので、国保係へお問い合わせください。

▶後期高齢者（75歳以上または65歳以上で一定の障害がある方）で定期的な通院をしていない方は健診を受けられますので、希望される方は長寿支援課いきいき長寿係（880-6556）までお問い合わせください。



※お問い合わせは
市民課国保係（☎880-6555）まで