

# コミュニティバスにゆ~す 31

地域戦略課 73-3011

コミュニティバスに乗ったことがない人へ 利用に不安のある人へ

バスの『乗り方教室』を開催してみませんか?

気軽にバスを利用してもらうため、バスの乗り方教室を開催しています。

昨年度は、サロン『元気でいきいきみんなの会』（山本町公民館辻分館）で、乗り方の説明や実際にバスへの乗車体験を行いました。

『乗り方教室』開催希望の団体やサロン 隨時募集中

年齢や人数は問いませんので、行事や会合などのプログラムの1つとして、取り入れてみませんか。

乗講座 実際に乗車もできます!

### Point! 見直されたポイント

- 従業員101人以上の企業は、男女の賃金差や女性管理職の割合を公表することを義務化。
- 女性が働きやすく活躍できる取り組みは、女性の健康面に配慮して行うことを明確化。
- 国の女性活躍推進の基本方針には、職場のハラスメント対策が盛り込まれた。

女性活躍推進法が見直されました

めざせ男女共同参画社会 No.109

市審議会の女性委員比率

年度	女性比率	委員総数	うち女性委員数
令和5年度	26.6%	695人	185人
令和6年度	26.6%	659人	175人
令和7年度	29.8%	667人	199人

2年に1度 子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

健康課 73-3014

2月末まで、三豊市・観音寺市の医療機関で受診できます。

受診を希望する人は、医療機関用の受診票が必要です。



### 対象者は無料クーポンが使えます

※令和8年4月1日時点

検 診	年 齢
子宮頸がん検診	21歳・35歳
乳がん検診	40歳

検診の申し込み、受診票や無料クーポンの再発行は、健康課までご連絡ください。

シニアドックを実施します

みとよ市民病院 83-3001

対象 75歳以上の人

自己負担額 11,180円

実施期間 5月7日(木)～令和9年3月31日(水)

検査内容 健康診査、がん検査、オプション検査など  
※オプション検査は、別途料金が必要です。

受付期間 2月2日(月)～3月27日(金)  
平日 午後1時～5時

定員 先着250人

※希望者は、みとよ市民病院まで電話  
または来院してお申し込みください。



健康課 73-3014

血管を守る第一歩!  
特定保健指導を受けましょう

外出や運動の減少、食べ過ぎなどで内臓脂肪が増えると、高血圧・高血糖・脂質異常などを招き、血管に負担がかかります。血管のダメージが進むと動脈硬化が進み、生活習慣病や大きな病気につながるリスクが高まります。

### 血管を元気に保つことが大切

症状がなくても、健診結果を活かして生活習慣を見直すことが、健康維持につながります。

特定保健指導では、専門スタッフがあなたの状態に合わせて、無理なく、少しずつ改善できる方法を一緒に考えます。

案内が届いたら、ぜひお申し込みください。



ステップ  
みとよSTEPプロジェクトで  
健康長寿をめざそう!



毎日1秒からでも  
体を動かそう



健診・検査を  
毎年受ける



1日3食  
バランスよく



まずは  
はじめの第一歩

※みとよSTEPプロジェクト…市が展開する健康づくり運動

健康課 73-3014  
県後期高齢者医療広域連合事務局  
087-811-1866



後期高齢者医療被保険者の皆さんへ  
柔道整復（接骨院や整骨院）のかかり方

接骨や整骨、骨つぎをする柔道整復とは、骨や関節・筋肉のけが（すべった、転んだ、ぶつけたときの新しい負傷）の治療や応急手当を目的とする施術です。

接骨院や整骨院にかかるときは、負傷の原因を正しく伝えて施術を受けましょう。  
また、治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう。

保険適用となる施術	全額自己負担になる施術
<ul style="list-style-type: none"> <li>打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）</li> <li>骨折や脱臼（応急手当の場合を除き、医師の同意が必要）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>単なる肩こり、腰痛、肉体疲労</li> <li>特にけがはないが、疲れを取ることが目的のもの</li> <li>古傷など、症状改善が見られない長期の治療</li> <li>脳疾患後遺症などの慢性病</li> <li>整形外科や外科での治療中の部位など</li> </ul>

