

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

随時募集中

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。

乗り方講座



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。

女性の職業生活における活躍を推進し、豊かで活力ある社会の実現を図るため、女性活躍推進法の期限が、令和18年3月31日まで延長されました。
企業が女性活躍を推進して働きやすい職場を作ること、社会の活性化と持続的な経済成長が期待されます。私たちも理解を深め、より良い社会の実現に貢献しましょう。

女性活躍推進法が見直されました
めど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 |

令和2年に国が策定した『第5次男女共同参画基本計画』では、指導的地位に占める女性の割合を、2020年代の可能な限り早期に、30%程度に増やすことを目標としています。
市でも、「女性の活躍を推進する環境づくり」をめざし、企業や団体をはじめ、あらゆる分野における女性の参画を進め、性別にとられない管理職や役員への登用を啓発してまいります。

各種審議会に占める女性委員の比率



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、がん検診、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。



▲詳細はこちらから



血管を守る第一歩！ 特定保健指導を受けましょう

健康課 73-3014

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。



▲『みとよSTEPプロジェクト』はこちらから

ステップ みとよSTEPプロジェクト※で 健康長寿をめざそう！

スポーツ
毎日1秒からでも
体を動かそう

Total
チェック
健診・検診を
毎年受ける

イート
Eat
1日3食
バランスよく

ポジティブ
Positive
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



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

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

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



▲詳細はこちらから