



小まめに水分を取りましょう

じっとしていても汗をかき季節になりました。皆さんは、日ごろどのくらいの水分を取っていますか？

成人の体からは、汗や呼吸、尿などで千九百〜二千五百ccの水分が出ていますといわれています。反対に体に入る分としては、食事で五百〜七百度ccくらいといわれていますので、残り千二百〜二千ccは食事以外に取らないと、脱水状態になってしまいます。

特に夜間は、寝ている間にコップ二杯の汗をかきといわれていますが、その間は水分を取ること

とができません。睡眠時間が八時間とすると一日の三分の一は脱水状態で過ごしていることになるので、目覚めたときの水分補給がとても重要になってきます。

またアルコールを飲んだ場合には、アルコールを分解してできた毒素を体外に排出するために千ccくらいの水分が余分に必要になるといわれています。アルコールを飲んだときは、多めに水分を取るように心掛けてください。

特に運動をしなくても、呼吸や皮膚から八百〜千二百ccの水分が蒸発しているのです、そうとは気が付かないうちに水分不足になっている可能性があります。

体の水分が不足すると血液がドロドロになり、血栓がでやすくなったり、血圧が高くなります。「のどが渴いた」と感じたときには、すでに血液が濃くなった状態になっています。脳梗塞（こう

そく）などを予防するためにも、一回一口からでもいいので、のどが渴く前に小まめに水分を取る習慣をつけるようにしましょう。



大切な家族を自死で亡くされた皆さまへ ～自死遺族の集いのご案内～

自死により家族を亡くされた方々が、安心してお気持ちを語り合い、共に過ごすことができる場所として、自死遺族の集いを開催します。あなたの抱えている悲しみ、痛み、怒り…その思いを話しませんか。話したくないときは、聞いているだけでも構いません。

対象者 自死により家族を亡くされた方

日時 毎月第3木曜日 午後2時～4時

場所 高知県精神保健福祉センター 第一会議室

高知市丸ノ内2-4-1 ☎088・821・4966

申し込み方法 事前の申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

問い合わせ 高知県健康福祉部障害保健福祉課 ☎088・823・9669

高知県立精神保健福祉センター ☎088・821・4966

広告

岡本東洋整体

おかもと整体は、私が独自に、くふうするねつエネルギー療法を施術に取り入れ、早期の治療効果も期待できる整体を営みます。

午前8時～午後6時まで

- ◎休日…木曜日
- ◎治療時間…約35分
- ◎料金…一律2,000円
- ◎受付 電話予約承ります。・予約者優先。
- ◎整体のできる服装でお越しください。

住所 仁淀川町土居甲1052

お問い合わせ・ご予約はTEL0889・34・2630

一部負担金の割合変更について

後期高齢者医療（長寿医療）



75歳以上の方（65歳以上で申請により一定以上の障害があると認められた方を含む）が加入する後期高齢者医療制度では、毎年8月1日現在の世帯状況および前年中の所得額や世帯の収入に基づいて、受診時の一部負担金の割合（1割または3割）の見直しを行っています。

一部負担金の割合が変更になった方には、変更後の被保険者証をお送りしますので、それまで持っていた被保険者証はお返してください。

【一部負担金の割合軽減】

所得による判定で3割負担に該当した方でも、収入額が一定の基準額に満たない場合は、申請により負担が1割となります。また1割負担となる可能性のある方には、申請書をお送りしますので、手続きをお願いします。

【入院時の自己負担額等の減額】

所得が一定基準より低い世帯の方には、申請により入院時の自己負担額や食事代等が減額されますので、入院される時は、お早めに申請の手続きをお願いします。なお、現在「限度額適用・標準負担額減額認定証」をお持ちの方は、7月31日で期限切れとなります。引き続き認定を希望される方は、再度、申請手続きをお願いします。

※申請が遅れた場合や、医療機関へ提示しなかった場合の食事代等については、原則として、入院時にさかのぼっての払い戻しができませんのでご注意ください。

問い合わせ

本庁町民課 ☎ 35・1088
 仁淀総合支所住民課 ☎ 32・1111
 池川総合支所住民課 ☎ 34・2111

特定健診を受けるには…

～社会保険（政府管掌健康保険）からのお知らせ～

- ① 各地域において検診車等により実施される集団健診（特定健診）の受診を希望される場合は、事前に役場健診担当係まで、受診される方の氏名をご連絡ください。
 - ② 受診の際には、必ず保険証と受診券を健診会場へご持参ください。
 - ③ 受診券は、六月後半に「特定健診受診券申請書」を事業所経由で送付する予定ですので、健診日までに受け取れるよう申請をお願いします。
- ★ 仁淀川町の集団健診では平成二十年度は無料で受診できます。
- ★ 特定健診は、身体計測、血圧、脂質・肝機能・血糖および尿検査等の内臓脂肪型肥満にかかる循環器検査となっています。
- ★ がん検診等については、申し込みの際に役場でご確認ください。

社会保険（政府管掌健康保険）の
被扶養者の皆さまへ

健診日

八月七日（木）	仁淀中学校
八月八日（金）	仁淀中学校
九月五日（金）	池川体育館
十月三日（金）	吾川中学校

受診券についての問い合わせ

高知県社会保険事務局保険課
 088・875・3242

健診についての問い合わせ

本庁保健福祉課 ☎ 35・0888
 池川健康福祉課 ☎ 34・2321
 仁淀健康福祉課 ☎ 32・1132



事業主の皆さまへ 従業員を募集する際は ハローワークのご利用を!

ハローワークでは、オンラインシステムにより、全国に求人情報の提供を行っています。

もちろん公的機関として行っているサービスですから、その利用に関しまして費用は一切かかりません。

従業員の募集をお考えの際は、ぜひハローワークにお電話ください。

当所専門担当者がお伺いの上、求人申し込み等の相談に応じます。

また新規中・高等学校学校卒業者の求人受理も6月20日より始まりました。

地域の活性化のためにも、将来の地域社会の担い手である新規学校卒業者の採用についてぜひご検討願います。

◇ハローワークを通じて採用された場合、各種支援制度が利用できます

・地域雇用開発助成金

雇用機会が不足している雇用開発促進地域等において、その地域に居住する雇い入れに伴い、事業所を設置・整備（300万円以上）し、雇用機会を創出した事業主に対し助成する制度です。

※高知県は全域が平成22年8月31日まで雇用開発促進地域に指定されています。

・特定求職者雇用開発助成金

高年齢者（60歳以上）・障害者・母子家庭の母など就職が困難な方を雇い入れた事業主に対し、賃金の一部を助成する制度です。

・試行雇用奨励金（トライアル雇用）

若年者（35歳以下）・中高年齢者（45歳以上）・母子家庭の母・障害者など特定の求職者層について、一定期間（原則3カ月）の試行雇用を実施して早期就職の実現を図られた事業主に支給される制度です。

※それぞれ支給要件等がありますので、詳細についてはハローワークまでお問い合わせください。

ハローワーク須崎（公共職業安定所）

〒785-0012 須崎市西糺町4-3

☎0889・42・2566

花火をするときは…?

けがや火災に注意!

夏の風物詩といえば、皆さん何を思い浮かべますか？ 夜空を彩る、光の芸術ともいわれる「花火」もその一つではないでしょうか？ 家族・友人・恋人と花火を楽しむ機会も多くなると思います。しかし残念なことに、花火が原因の火災が

全国的にも発生する時期でもあります。

花火の残り火がほかの物に燃え移ったり、打ち上げ花火が強風のため、思わぬ方向に飛び、火災になるなどのケースも発生しています。

花火をする際は、けがをしたり火災を起こさないよう

う、次のことに十分注意して行ってください。

◆枯れ草や燃えやすい物が周辺にない安全な場所でする

◆子どもだけでは絶対にしない

◆花火を分解したり、ほぐしたりしない

◆強風の際は控える

◆水の入ったバケツを用意する

◆花火の燃えかすを確実に消火する

問い合わせ・病院紹介
高吾北消防署

☎26・2111

仁淀川分署

☎35・0017



花火遊びは 時間と場所と あなたのマナー

- 最近花火のごみが放置され、社会問題になっています。
- 早朝や深夜に花火遊びをして、周囲に迷惑をかけないようにしましょう。

仁淀川流域の保全と活性化へ補助金

仁淀川流域交流会議

仁淀川流域の保全と流域の活性化を図ることを目的としている仁淀川流域交流会議では、流域の地場産業育成・観光振興・清流保全を推進し、個性的で魅力あふれる地域づくりを推進するための事業を実施する団体等に流域活性化補助金を交付します。

1、補助対象事業

(1) 流域の観光振興を図るためのイベント、アピール活動

(2) 流域の伝統文化を守り、更に発展させるための取り組み

(3) 仁淀川の清流保全を推進するための美化・啓発活動

2、次のいずれかに該当するものは、対象事業となりません

(1) 団体の経常的な運営に属すると認められる事業
(2) その内容が、主とし

て視察または研修を目的としている事業

(3) その効果が専ら個人または当該団体に帰属し、公益性を欠くと判断される事業

(4) その要する経費が主として人件費、食糧費、旅費または備品購入費であるもの

(5) 他の団体への財政支援を目的とした事業

3、補助対象団体

国、県または政治活動、宗教活動もしくは営利活動を行うことを目的とする団体以外の団体とし、法人格を有しない団体にあっては、次に掲げる要件を具備する団体とする。

(1) 定款または寄付行為に相当する規約等があること。

(2) 団体の年間事業計画および収支予算が定められていること。

(3) 団体として事業の実施についての決定手続きが明確になっていること。

4、補助率等

補助対象経費の二分の一以内とし五十万円を限度とする。

5、受付期限

八月二十九日(金)

6、補助金の申請および提出先

所定の様式に関係書類を添えて、事務局まで申請してください。

問い合わせ

仁淀川流域交流会議事務局
(日高村役場総務課内)

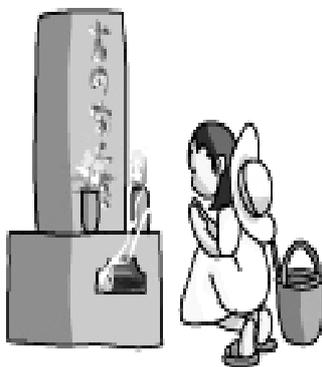
☎08889・24・5113

FAX 08889・24・7900

魅力あふれる地域づくりへ50万円

広告

お墓のリフォーム承ります



- ※お墓を納骨堂にして、まとめたい方。
- ※遠方にあるお墓を近くに移動させたい方。
- ※忙しくてお墓掃除になかなか行けない方。
- その他、お墓のこと何でもお気軽にご相談下さい。

ふるさとを想う心で

(株)大一林組
葬祭部

光明会館

24時間受付(冷暖房完備・宿泊施設有)

〒781-1521 吾川郡仁淀川町本村63
フリーダイヤル:0120-823-868

TEL:20-2060

申告により、平成19年度の住民税が還付されます

平成19年に所得が減って 所得税が課されなかった方

税源移譲により、所得税率の変更による税負担の軽減の影響を受けず、住民税率の変更による税負担の増加の影響のみを受けた方については、平成19年度分の住民税相当額を減額し、納付済みの場合は還付します。

例・出産や病気のため長期休職された方

定年退職された方や依願退職された方

自営業で業績悪化のため大幅に所得が減った方で、平成19年分の所得税が課されなかった方
※該当が予想される方には、別途ご案内の予定です。

申告期間

平成二十年七月一日（火）～三十一日（木）まで

申告先

平成十九年一月一日の時点でお住まいの市区町村

問い合わせ

役場税務課 ☎ 35・1080

申告を
お忘れなく!



集金詐欺にご注意を!

電話やはがきによる「振り込め詐欺」事件が多発していますが、新たな手口として、国保料など保険料の徴収を名目に家庭に集金に訪れる詐欺未遂事件が発生しています。

確か払っているはずやけど、払ってなかったがやろうか? わざわざご足労をかけて、すぐにお支払いします。



あなたが滞納している国保料の集金のため訪問しました。

上の絵のように、実際に保険料の集金人が家庭を訪問してきたら、万が一滞納してしまっていた場合や、たとえ身に覚えがなくても、つい信用して支払いをしてしまうことがあるかもしれません。

重要

実際に保険料等の訪問徴収を行う場合もあり、すべての訪問徴収が詐欺というわけではありませんので、ご注意ください。

—保険料の訪問徴収がきた場合の注意点—

必ず「身分証明書」を見せてもらい、本当の集金人であるかどうか役場に確認をとってから、保険料の支払いをするようにしてください。

不審点が多いようであれば、その場での支払いは避けて、役場へ確認に出向くか電話で確認を取ってから保険料等の支払いをするようにしましょう。

地域安全アドバイス 高吾北地域安全協会事務局（佐川警察署刑事生活安全課内） ☎ 22・0560