

令和2年度 入札結果 (令和2年7月実施分)

工事名等	工事場所等	落札業者名	契約金額(円)	入札日	工期
令和2年度 町単 第1号 国道56号水道管移設工事	仁井田	(有)岩本商店	3,718,000	7/2	7/9~2/28
令和2年度 消防施設整備 第1号 高橋消防組合四万十清流消防署庁舎女性署員用仮眠室整備工事	古市町	(有)牧野建築	6,243,600	7/2	7/9~9/30
令和2年度 四万十町ふるさと未来館ホール屋上防水改修工事	香月が丘	(有)谷淵住設	2,748,900	7/2	7/9~9/30
令和2年度 交付金第1号 四万十町水道地理情報管理システム作成委託業務	四万十町	(有)高橋技術コンサルタント高知事務所	14,960,000	7/2	7/9~3/19
令和2年度 道メ補 第1-1-1号 寺野橋 橋梁修繕設計委託業務	寺野	(有)高建総合コンサルタント	5,170,000	7/2	7/9~3/31
令和2年度 道メ補 第1-1-2号 奥折合橋 橋梁修繕設計委託業務	奥神ノ川	構管技術コンサルタント	6,930,000	7/2	7/9~3/31
令和2年度 道メ補 第1-1-3号 若井沈下橋 橋梁修繕設計委託業務	口神ノ川	(有)朝日コンサルタント	8,140,000	7/2	7/9~3/31
令和2年度 道メ補 第1-1-4号 殿町歩道橋 橋梁修繕設計委託業務	茂串町	(有)高南技術コンサルタント	8,800,000	7/2	7/9~3/31
令和2年度(元線) 防安全 第5-004-5号 竹屋敷上橋 橋梁修繕工事	中神ノ川	(有)三浦建設	3,058,000	7/9	7/16~11/30
令和2年度 学教中 第4号 窪川中学校防火扉改修工事	香月が丘	(有)松井建築	11,174,900	7/9	7/16~11/30
令和2年度 道メ補 第1-1-5号 桧生原大橋 橋梁修繕設計委託業務	桧生原	(有)第一コンサルタンツ	9,240,000	7/9	7/16~3/31
令和2年度 道メ補 第1-1-6号 坂本橋 橋梁修繕設計委託業務	高野	(有)高南技術コンサルタント	8,470,000	7/9	7/16~3/31
令和2年度 道メ補 第1-1-7号 神西橋 橋梁修繕設計委託業務	窪川中津川	(有)高南技術コンサルタント	7,700,000	7/9	7/16~3/31
令和2年度 道メ補 第1-1-8号 西ノ川1号橋 橋梁修繕設計委託業務	西ノ川	(株)タカチ測建	10,450,000	7/9	7/16~3/31
令和2年度(元線) 防安全 第5-004-8号 中在所谷橋 橋梁修繕工事	日野地	(有)七里建設	6,600,000	7/9	7/16~11/30
令和2年度 道メ補 第3-1-1号 中津川トンネル外5トンネル覆工背面空洞調査及び修繕設計委託業務	大正地区	応用地質(株)高知営業所	34,650,000	7/16	7/23~3/19
令和2年度 国土調査法に基づく地籍測量	折倉・津野ノ川	南海測量設計(株)	40,700,000	7/16	7/23~3/12
令和2年度 国土調査法に基づく地籍測量及び一筆地調査	志和・興津	(株)三洋測量設計	23,980,000	7/16	7/23~3/12
令和2年度 興津診療所解体撤去工事	興津	(有)竹内鉄工農機	15,779,500	7/21	7/28~9/18
令和元年度(線) 移住定住促進用中間管理住宅改修工事(小野)	小野	十和工務店	9,625,000	7/21	7/28~10/31
令和2年度 単独改良 第1号 町道里川屋敷線道路改良工事	茅吹手	(株)北橋建設	17,798,000	7/30	8/6~2/28
令和2年度 社総金 第1-004-1号 町道古城日吉線道路改良工事	古城	大東建設(株)	18,480,000	7/30	8/6~1/31
令和2年度 防安全 第1-012-1号 町道落田奈路線道路改良工事	大井川	(有)国沢組	24,156,000	7/30	8/6~1/31
令和2年度 防安全 第1-024-1号 町道四手崎線道路改良工事	四手崎	(有)外崎建設	19,910,000	7/30	8/6~1/31
令和2年度 防安全 第4-002-1号 町道戸川日吉線道路改良工事	戸川	(有)西南建設	13,475,000	7/30	8/6~12/15
令和2年度 防安全 第1-014-1号 町道広瀬線舗装工事	広瀬	(有)竹村総合建設	8,800,000	7/30	8/6~10/31
令和2年度(元線) 防安全 第1-019-2号 町道向山線コヤノ谷残土場測量委託業務	上岡	(有)高南技術コンサルタント	5,610,000	7/30	8/6~12/25
令和2年度 防安全 第1-024-2号 町道四手崎線測量設計委託業務	四手崎	(株)拓新技術コンサルタント	10,065,000	7/30	8/6~11/30
令和2年度 防安全 第4-002-2号 町道戸川日吉線修正設計委託業務	戸川	(有)高南技術コンサルタント	2,266,000	7/30	8/6~10/31

※この入札結果は、予定価格250万円以上の工事・委託業務についてのみ公表しています。  
契約金額は、消費税込みの金額。

【お問い合わせ先】 総務課 ☎22-3111

「確かな未来」が会社を変える。

**中退共** 退職金。  
CHU-TAI-KYO

「中退共」は中小企業が加入しやすい  
国の退職金制度です。

①国の制度だから安全・安心!

さらに掛金の一部を国が助成します。

②社外積立でラクラク管理!

管理や運用の手間がかかりません。

③掛金は全額非課税でオトク!

節税に加え、手数料もかかりません。

●パートタイマーさんも  
ご加入いただけます。

●他の退職金・企業年金制度等  
とのポータビリティも可能です。  
詳しくはホームページをご覧ください

中退共 検索

<http://chutai-kyo.taishokukin.go.jp/>

独立行政法人勤労者退職金共済機構 中小企業退職金共済事業本部 TEL(03)6907-1234 FAX(03)5955-8211

あなたのアイデアやデザインが大きな財産的価値を生むかも!

- ◎窓口の支援担当が相談内容に応じてアドバイス!
- ◎各分野の専門家が、訪問や窓口で無料アドバイス!

- 訪問支援可
- 相談無料
- 秘密厳守



**INPIT 高知県知財総合支援窓口**  
〒781-5101 高知県高知市布師田3992-3 高知県工業技術センター内4F  
TEL&FAX 088-854-8876  
E-mail info@jiii-kochi.jp  
運営機関：一般社団法人高知県発明協会

特許 意匠 商標  
営業秘密、著作権、  
秘密保持契約  
などのご相談も

(独) 工業所有権情報・研修館事業

工業所有権  
情報・研修館

健康のしおり

9月はがん征圧月間です

日本では2人に1人ががんになっており、誰でもがんになる可能性があります。

5つの健康習慣「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」を実践すると、がんのリスクが下げられると言われています。今月はこの5つの健康習慣についてご紹介します。

1.「禁煙」

がんを予防するためには、たばこを吸わないことが最も効果的と言われています。たばこを吸うことは、本人だけでなく、吸わない周りの人の健康を損ねる可能性があります。吸っている人は禁煙し、吸っていない人は、たばこの煙をなるべく避けて生活しましょう。



2.「節酒」

大量飲酒の習慣は、がんの発生リスクを高めることがわかっています。飲む場合には、下記の目安を参考にしてください。

●飲酒量の目安 (1日あたり純エタノール量換算で20g) ※女性や高齢者は目安の半量程度

- ・日本酒 … 1合 (180ml)
- ・ビール … 中瓶1本 (500ml)
- ・ワイン … 2杯 (240ml)
- ・焼酎 (25度) … 0.6合 (120ml)
- ・ウイスキー・ブランデー … ダブル (60ml)

3.「食生活」

- 偏らずバランスよく摂りましょう。
- 塩分のとり過ぎに注意しましょう。

食べる時の工夫として「麺類のスープは残す」「しょうゆやソースは“かける”より“つける”」と塩分が減らせます。

- 野菜や果物不足にならないようにしましょう。

野菜はあと1皿(70g)を意識して、1日の目標摂取量(350g)に近づけましょう。

●1皿70gの野菜料理例：野菜サラダ1皿、ほうれん草のお浸し、具だくさんの味噌汁  
※1日で野菜料理5皿分 (70g×5皿=350g)

- 熱い食べ物や飲み物は、少し冷ましてからとるようにしましょう。

4.「身体活動」

1日の身体活動量が多い人ほど、がん全体の発症リスクが低いことがわかっています。まとまった時間がとれなくても、「階段を積極的に利用する」「離れた場所に駐車しお店まで歩く」「掃除などの家事をこまめにする」などの方法で、できるだけ体を動かすことが予防につながります。



5.「適性体重の維持」

太り過ぎない、痩せすぎないことが大切です。厚生労働省では、中高年について目標のBMI(体格指数)を20.0~24.9としています。

BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>



あなたの生活習慣に潜むリスクをチェック

「がんリスクチェック(国立がん研究センター予防研究グループ)」  
<https://epi.ncc.go.jp/riskcheck/index.html>

(参考：国立がん研究センター がん情報サービス)

【お問い合わせ先】 健康福祉課 ☎22-3115