



香南警察署

**みんなでつくりよう安心の街**  
**■全国地域安全運動実施期間**  
 10月11日（土）～20日（月）  
 地域社会の安全が確保され、安心して暮らせることは、県民すべての共通の願いです。安全で安心なまちづくりを目指して、今年も全国一斉に全国地域安全運動が行われます。



**▼運動の重点目標**  
 ・子どもと女性の犯罪被害防止  
 ・特殊詐欺の被害防止  
 ・万引き、自転車盗の防止  
 ・危険ドラッグ対策の推進

地域の一人ひとりが「自分たちは決して犯罪や事故の被害者にならない」という自主防犯意識を持ちましょう。  
 また、自主防犯意識を個人だけでなく、職場や地域にまで広げて、地域社会全体へ地域安全運動の輪を広げていきましょう。  
 （香南警察署内・香南地区地域安全協議会地域安全アドバイザー・長田麻紀 ☎55-0110）

**高齢者交通事故防止**  
**キャンペーン実施中**

**■実施期間**

9月1日（月）～12月31日（水）  
 例年、秋口から年末にかけて交通事故が多発する傾向にあります。高齢者が犠牲者とならないよう「高齢者交通事故防止キャンペーン」を実施中。ご理解ご協力をお願いします。  
**▼歩行者・自転車の皆さんへ**  
 車の運転者が、いつも自分の存在に気がついていないとは限りません。道路を横断するとき、信号または横断歩道がある所を、しっかり左右の安全を確かめて渡りましょう。

薄暮時や夜間外出するとき、反射材を積極的に活用しましょう。また、暗くなる前に自転車のライトを点灯しましょう。

**▼運転者の皆さんへ**

通り慣れた道路でも交通事故は発生するものです。油断せず、しっかり安全を確認するなど、事故を防ぐ運転をしましょう。また、シートベルトは「命のベルト」です。全席、全員がシートベルトを着用しましょう。  
 （高齢者アドバイザー・岡崎由美 ☎55-0110）



反射材を積極的に活用しましょう！

**24時間 ☎088-832-5266**

月	歯周病はいつから
火	子どもの顔のアザ
水	眼のかすみと白内障
木	便に血が混じっていたら
金	胃潰瘍を予防しよう
土・日	介護疲れによるうつ病

**健康テレホンサービス**  
 ▼問い合わせ／高知保険医療協会 ☎088-832-15231  
 ※同じテーマのテープを朝9時～翌朝9時まで流しています。祝日は前日と同じテーマ

# 国保



**だより**  
 月一回の日帰り遍路ツアーを利用して、念願の四国八十八か所霊場への巡礼を始めた。初めての四国巡礼なので、とりあえず仏具店に行つて納札や経本、納経帳を買ひ求め、家で数珠と線香やろうそく、賽銭を準備した。  
 第一回は、発心の道場阿波の国第一番から五番までの参



受け忘れがなかつた、はやく受診しなさい

**今月のチェックポイント**

**特定健診受診券の有効期限を過ぎると特定健診を受診できなくなります**

**【特定健診は来年1月まで】**

**まだ受診していない人はお早めに！**

**11月の集団健診はがん検診と一緒に受診できます**

市では、6月から特定健診を実施していますが受診はもうお済みでしょうか？年に一度は特定健診を受診し、自分の体をチェックしましょう。健診結果を確認し生活を見直して、大きな病気を未然に防ぐことが大切です。

**■集団健診はがん検診とセットで受診できます。**胃・肺がん検診を受診できなかった人は、この機会にぜひご利用ください。

**集団健診の日程**（集団健診は11月で終了します）

日程	受付時間	場所	セット検診(がん)
11.5水	9:00～11:00	赤岡保健センター	胃・肺
6木		香我美保健福祉センター	胃・肺・大腸
7金		夜須大峰の里	胃・肺
27木	9:00～11:00	のいちふれあいセンター	肺 (市役所駐車場)
28金			

■10月は集団健診はありません。

**特定健診受診券は有効期限である来年の1月末を過ぎると、今年度の特定健診は受診できません。**

まだ受診されていない方は受診券・問診票・保険証を持参のうえ、集団健診または医療機関で必ず受診しましょう。

**年齢別の健診方法など**

対象年齢	健診料金	健診方法	持参するもの	問い合わせ
20～39歳 〈健康診査〉	<b>無料</b>	集団健診のみ	特になし	健康対策課 ☎57-7516
40～74歳 〈特定健診〉		集団健診 または 医療機関で個別健診	受診券・問診票 保険証	健康対策課 または 市民保険課
75歳以上(※) 〈健康診査〉		集団健診 または 医療機関で個別健診	受診券・問診票 保険証	市民保険課 ☎57-8506

★個別健診のできる委託医療機関など、詳しくはお問い合わせください。  
 ★国保以外の方は、受診券のことなど加入先の医療保険者にお問い合わせください。  
 ★生活保護費を受給されている方で、受診を希望される方は健康対策課までご連絡ください。  
 ※75歳以上の方で、生活習慣病の通院治療中の方は対象外となります。

※市内在住者に、シラムを書いてもらうコーナーです