

特定健診の受診をお急ぎください!

特定健診の対象者は、40～74歳で国民健康保険の方(医療機関で治療中の方も含む)です。受診時に必要な「特定健診受診券」は5月下旬に送付しています。集団健診は今年度の日程を終了しましたので、まだ特定健診を受けていない方は、**12月未までに医療機関で個別に受診してください。**

★特定健診に持って行くもの★

- ・特定健診受診券
- ・保険証
- ・自己負担金1,000円

12月のコクホ

国民健康保険にご加入の人へ

特定健診受診券の有効期限は今月末です!これを過ぎると、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医療機関でぜひ、今年中に受診してください。大切な人のためにも、きちんと体をチェックして良い年を迎えましょう。

◆問い合わせ:健康対策課 ☎57-7516

市内の特定健診実施医療機関

医療機関名	住所	電話
安宅診療所	赤岡町557	55-5151
もえぎクリニック	赤岡町2066-3	57-3050
山北診療所	香我美町山北1304-1	54-2220
ヤ・シククリニック	香我美町岸本800-1	55-1500
北村産婦人科	野市町西野551-3	56-1013
足田内科	野市町西野2636-6	56-2002
野市整形外科病院	野市町西野2235	56-3063
藤田整形外科	野市町東野169-1	56-0138
野市中央病院	野市町東野555-18	55-1101
藤川クリニック	野市町西野2192-2	56-2211
西山内科	野市町西野51-1	56-3800
近森医院	野市町東野447-2	54-2235
さとう循環器消化器科	野市町西野587-15	57-5311
鈴木内科	野市町みどり野1丁目64	55-3030
寺田内科	夜須町坪井23-1	55-5100
夜須診療所	夜須町手結298-30	54-2250

■香南市内の委託医療機関のみでなく、高知県内の特定健診委託医療機関であれば受診することができます。特定健診委託医療機関かどうかの確認は、健康対策課までお問い合わせください。
 ■予約が必要な場合もありますので、必ず事前に医療機関に確認してください。

特定健診

Q&A

Q 受診券が見当たらないけどどうしよう...

A 本年度の特定健診を受診されていない方については、受診券を再発行できます。お手数ですが、国民健康保険証と印鑑を持って、各支所または健康対策課、市民保険課の窓口においでください。

特定健診は受けましたか? 医療機関で年内に受診してください!

Q 医療機関で健診以上の項目の検査を行っているのに、まだ必要?

A 40～74歳の方が医療機関で受診できる項目

- ①身体計測(身長・体重・腹囲)
- ②血圧 ※①②の項目は健康対策課でも計測できます
- ③血中脂質検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール)
- ④肝機能検査(GOT・GPT・γ-GTP)
- ⑤血糖検査(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c)
- ⑥尿検査(尿蛋白、尿糖)

左記の6つの項目がある場合は、健診を受診したと見なされる場合があります。ぜひ、結果を情報提供していただきますようお願いいたします。

詳細は、健康対策課までお問い合わせください。



みかんマラソン大会と吉川地区運動会を紹介します。

11.6 第16回香南市 山北みかん健康マラソン大会

約800人のランナーは思い思いのペースで、たわわに実るみかん畑の風景を楽しみながら、心地よい汗を流しました。

私たち仲良し保健師4人組。健康増進のために頑張ります!



頭にのせた広報誌をバトン代わりに



何のキャラクター!?



風のごとく駆け抜ける



親子で仲良くゴール(^_^)



ラストスパート! 待って~!!



若いも人にはまだまだ負けん!

吉川町民体育館に集まった約100人の参加者は、珍プレー好プレーに終始笑顔で満開でした。

第5回 吉川地区運動会 11.13



ぎゅーっ♡



ナイスプレーに弾けんばかりの笑顔(^_^)



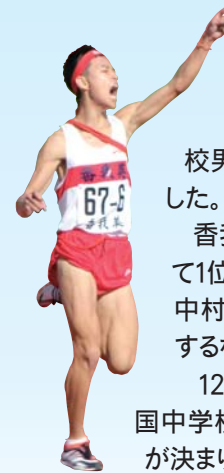
お父ちゃんも食べたい!?



死んでも離さんぞ!

第62回高新中学駅伝競走大会

香我美中学校男子駅伝部 連覇



11月20日(日)春野運動公園周回コース(3km)で行われた「第62回高新中学駅伝競走大会男子の部」において、香我美中学校男子駅伝部が見事2年連続の優勝を果たしました。香我美中は1区から6区までの通過タイムがすべて1位という危なげないレース展開で、2位の県立中村中に57秒差をつけ、また区間賞を2つマークするなど素晴らしい走りを見せました。

12月18日(日)に山口県で行われる「第19回全国中学校駅伝大会」に県代表として2年連続の出場が決まり、昨年の37位を上回る記録が期待されます。



🏆 **優勝** 香我美中学校 59分16秒
 (1区:千屋祐太 2区:野口大地 3区:福守勇魚 4区:片岡悠太 5区:秋山優樹 6区:坂本友彦)

🏆 **区間賞** 2区:野口大地 9分33秒
 5区:秋山優樹 10分01秒