



日中はなお厳しい暑さでしのぎがたい毎日ですが、皆さまはお変わりなくお元気にいらっっしゃいますか。香南市内で行われた大会や、香南市の方が活躍したスポーツの結果は、教育委員会スポーツ振興係まで！

■問い合わせ
スポーツ振興係
☎ 57-7523

- バレーボール**
【第30回夜須町民春季バレーボール大会】
6月19日(日)
夜須中学校体育館
1位 トラブルサム
2位 OHANA
【全日本小学生大会県予選】
6月25日(土)・26日(日)
須崎市立スポーツセンターほか
男子の部
2位 野市
3位 女子の部
夜須あへまきクラブ



- サッカー**
【第33回さわやか杯少年サッカー大会】
6月18日(土)・19日(日)
宿毛市陸上競技場
3位 香我美スポーツ少年団
サッカー部

- ソフトボール**
【全日本実年ソフトボール大会県予選】
6月26日(日)
春野運動公園
優勝 香我美町体育会実年

- 剣道**
【第51回高知県武道室戸大会】
6月19日(日)
県立室戸体育館
優勝 小学校高学年個人の部
宇賀万由加 (野市東小6年)
3位 小学校低学年個人の部
市原滉太郎 (野市東小6年)
【第7回若武者杯争奪サニーマート少年剣道錬成大会】
7月3日(日)
高知県立青少年センター
敢闘賞 野市町スポーツ少年団剣道部(市原滉太郎・中原菜月 香我美小3年・竹口昂希 小6年・木下海成(室戸小5年)・宇賀万由加(松本桃奈(市小6年)・中澤知大(野市小6年))
小学校低学年団体の部
敢闘賞 野市町スポーツ少年団剣道部(市原滉太郎・香我美小6年・木下海成(室戸小5年)・宇賀万由加(松本桃奈(市小6年)・中澤知大(野市小6年))

- 陸上**
【第27回全国小学生陸上競技交流大会選考会 高知県選考会】
7月3日(日)
春野運動公園陸上競技場
男子5年(100m)
1位 加納楓斗 14秒41
(野市JAC・野市東小5年)
小学1~4年(4x100mR)
3位 野市JAC・A 67秒56
(杉本挿太郎(野市小4年)・江村一輝(野市小4年)・原和史)



- フットサル**
【第8回高知県少年フットサル大会】
7月3日(日)
高知県立大学体育館
3位 Arancio Gioiocale (香我美B)

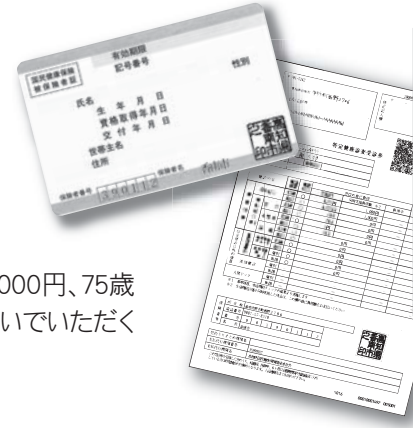
- 参加者募集**
【野市小4年・尾原光一(野市小3年)】
男子5・6年(走高跳)
1位 浜口弥夢太 1m25 (香我美JAC・佐古小6年)
2位 恒石楓太 1m10 (野市JAC・野市小5年)
女子3・4年(100m)
2位 島内結希 16秒10 (野市JAC・野市小4年)
女子5・6年(走高跳)
1位 池知朋美 1m25 (野市JAC・野市小5年)
※の3人は8月26日・27日、日産スタジアムで開催される第27回全国小学生陸上競技交流大会出場



特定健診 受けていますか?

8月のコクホ

国民健康保険にご加入の人へ



受診方法
◆20歳~39歳の方
集団健診の日程を確認後、健診料金1,000円をご持参の上、各地区の健診会場へおいでください。
◆40歳以上の方
受診券・問診票・保険証・健診料金(40~74歳:1,000円、75歳以上:500円)をご持参の上、各地区の健診会場へおいでいただくか、個別に医療機関に予約し受診してください。

23年度はココが違います!

無料(40歳、50歳の人)
24年3月末までに40歳もしくは50歳になられる方は、無料で健診が受けられます。
粗品をプレゼント
40・50歳代の男性と一緒に受診された方には、粗品をプレゼントします。

セット健診があります
11月に実施される特定健診では、野市町・吉川町は特定健診と肺ガン検診が同時に、その他の町は特定健診と肺・胃ガン検診が同時に受診できます。

20歳から健康診査が受診できます

若いうちから健診を体験して健康づくりに取り組みましょう。

託児付き健診をします

託児つき健診を、8月24日(水)のいちふれあいセンターで実施します。生後4カ月から未就園児の託児があります。※申込み締切り: 8月10日(水)電話で申し込んでください。

受診結果

特定健診の受診結果は1カ月前後でご自宅に届きます。

健康・栄養相談

健診結果について不明な点や心配なことがありましたら、健康・栄養相談をご利用ください。
★日程: 8月8日(月) 9月12日(月) 10月11日(火) 11月14日(月) 12月12日(月)
24年 1月10日(火) 2月13日(月) 3月12日(月)
★時間: 9:00~12:00 13:30~16:30
★場所: 赤岡保健センター
★スタッフ: 健康対策課 栄養士・保健師
★申込み方法: 前週の金曜日の午前中までに、電話で申し込んでください。

生活習慣病予防教室(特定保健指導)

健診結果で動機付け・積極的支援の方に、生活習慣病予防のための教室を開催します。
★場所: 赤岡保健センター ★申込み方法: 各コース1週間前までに電話で申し込んでください。

	日時(9月コース)	日時(12月コース)	内容
1回目	9.30金 9:30~12:00	12.26日 9:30~12:00	★健診結果を見直してみよう(医師の講話) ★日常での消費カロリーを調べてみよう ・万歩計の貸出 ・食事調査の説明
2回目	11.10水 9:30~13:00	24年 2.7火 9:30~13:00	★普段の食事内容を見直してみよう ・食事バランス教材で一目瞭然!! 「塩分摂取量・カロリーも簡単分析」 ****バランス弁当の試食****
3回目	12.13火 9:30~12:00	3.22水 9:30~12:00	★生活に取り入れる簡単運動 ・健康運動指導士の実技 ・3カ月後の目標を立てましょう

年1回の特定健診で1年間の安心を



参加者募集
第45回香南市バドミントン赤岡大会
◆開催日: 9月4日(日) ◆申込み締切り: 8月19日(金)
◆参加費: 1組1,500円
第6回香南市長杯・香南市バド協会長杯バドミントン大会
◆開催日: 9月18日(日) ◆申込み締切り: 9月1日(木)
◆参加費: 1組1,500円
— 両大会の申込み・問い合わせ —
☎ 54-4385 (金沢)