

特定健診を受けましょう！

香美市国民健康保険に加入している 40～74歳の皆さんへ

特定健診の自己負担金は無料です
 特定健診の受診券を6月初旬に発送予定です。
 生活習慣病の早期発見と自分の健康状態を知るために、1年に1回は特定健診を受けましょう。
 特定健診の対象者世帯に、訪問または電話で、特定健診のご案内をさせていただくことがあります。
 ※訪問・電話は、市から委託を受けた会社のスタッフが実施します。

受診時には**受診券・保険証・問診票**が必要です。
忘れないでね！！

病院で治療中の方、定期的に血液検査を実施している方も特定健診の対象です。1年に1回、特定健診を受診しましょう。

40歳から年に一度は健康チェック！

特定健診では、身長・体重・腹囲測定、血液検査、尿検査、血圧測定等の検査をします。この検査はメタボリックシンドロームの早期発見につながります。

人間ドックを受診する方に検査費用の助成があります

① **特定健診と人間ドックを同時に受診できる医療機関※で受診する場合**
 ※JA高知健診センター・高知検診クリニック・高知県総合保健協会 等
 特定健診受診券の有効期限内に、医療機関に受診券を提出して人間ドックを受診すると、自己負担から5,960円(特定健診料金)を差し引いてもらえます。

② **①の医療機関以外で受診する場合**
 人間ドック受診日の2週間前までに特定健診受診券等をご持参のうえ、市民保険課で手続きをしてください。助成の条件に該当すれば、香美市から5,912円の助成があります。
 なお、助成の対象にならない医療機関がありますので、詳しくはお問い合わせください。

■問い合わせ先 市民保険課 保険班 ☎53-3115
 健康介護支援課 健康づくり班 ☎52-9282

協会けんぽ加入の被扶養者の皆さんへ

協会けんぽ(全国健康保険協会)に加入している被扶養者の方も、香美市が実施する集団健診の特定健診を受診できます。
 受診には、協会けんぽ発行の**受診券**が必要です。お持ちでない方は、発行申請が必要になりますので、協会けんぽまでご連絡をお願いします。
 なお、健診の予約申し込みは、健康介護支援課(☎52-9282)で受け付けています。
■問い合わせ先
 協会けんぽ高知支部
 ☎088-820-6020

生活保護受給者の方へ 無料で受診できます

生活保護受給者の方の健診を次のとおり実施します。料金は無料です。
■対象 次の全てを満たす方。
 ①生活保護を受給している方
 ②医療保険に加入していない方
 ③昭和52年3月31日以前に生まれた方
 ※75歳以上の方で、生活習慣病で定期的に医療機関で受診されている方は対象となりません。

■実施方法 登録医療機関での健診
■実施期間 平成29年3月末まで
■申込方法
 健診を希望される方はご連絡ください。後日健診のご案内と受診券を交付します。
■健診実施項目
 尿検査・身体計測・問診・血圧測定・血液検査・診察
 医師の判断により心電図・貧血・眼底検査
■問い合わせ・申込先
 健康介護支援課 健康づくり班
 ☎52-9282

食中毒に気を付けて

食中毒菌を 付けない 増やさない やっつける

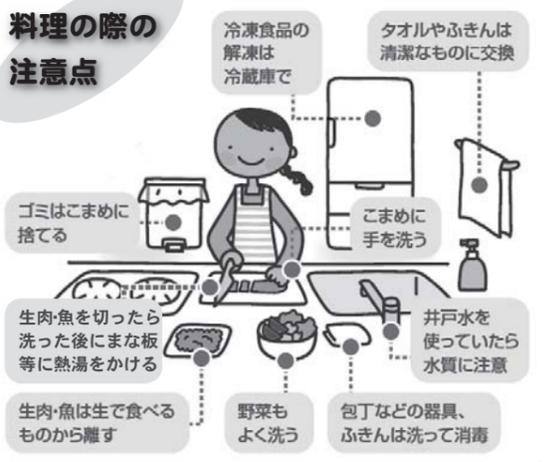
清潔

迅速

加熱と冷却

食中毒は1年中発生しますが、気温が高く湿度が多いこの時期は細菌の増殖が活発になるため、食中毒が発生しやすくなります。

食中毒予防のポイント
買い物…消費期限を確認し、肉や魚は分けて包み、寄り道せずに帰りましょう。
調理…肉や魚は十分に加熱しましょう(中心部分の温度が75℃で1分以上)
食事…できた料理は早く食べましょう。
残り物…残った料理は、清潔な容器で保存しましょう。温め直す時は十分に加熱し、時間が経ち過ぎたものは処分しましょう。



■問い合わせ先
 健康介護支援課 ☎52-9281

**老人憩の家の使用時間を
変更しています**

老人憩の家の使用時間を、4月1日から次のとおり変更しています。
 香美市民で、60歳以上の方であれば利用できます。
 ※要事前申請、使用料無料。
◆使用時間 9時～20時

- ・逆川老人憩の家
- ・佐岡老人憩の家
- ・楠目地区老人憩の家
- ・岩村地区老人憩の家
- ・繁藤老人憩の家
- ・老人憩の家 美良布荘
- ・山崎老人憩の家

◆使用時間 9時～16時
 ・宝町地区老人憩の家

【問い合わせ先】
 健康介護支援課 社会長寿班
 ☎52-9280

不法電波はいけません！

6月1日～10日は電波利用環境保護周知啓発強化期間です。電波の利用環境を、不法電波から守りましょう。無線局による電波の利用には、原則免許が必要です。

【問い合わせ先】
 総務省四国総合通信局
 ☎089-936-5010

危険物安全週間

6月5日～11日は危険物安全週間です。
 ガソリン・灯油等の石油類をはじめとする危険物は、事業所等で幅広く利用されるときにも、私たちの生活に欠かすことのできないものとなっております。これらの危険物は、私たちの暮らしを豊かにする一方で、火災等の災害を誘発する危険性を持っています。

私たちが身の回りには、潤滑油スプレー・ヘアスプレー・マニキュア除光液など、危険物を使用した製品が多くあります。普段の取り扱いや保管方法にも注意が必要ですが、特に、ごみとして廃棄する際に中身が入ったまま捨てることは、ごみ収集車の火災にもつながり、大変危険です。

また、灯油などの容器は、地震の際に転倒し飛散しないように管理してください。

◆危険物安全週間推進標語
 『危険物 決めろ無事故のストライク』

【問い合わせ先】 消防課 予防係 ☎53-4176

ど、危険物を使用した製品が多くあります。普段の取り扱いや保管方法にも注意が必要ですが、特に、ごみとして廃棄する際に中身が入ったまま捨てることは、ごみ収集車の火災にもつながり、大変危険です。

また、灯油などの容器は、地震の際に転倒し飛散しないように管理してください。

◆危険物安全週間推進標語
 『危険物 決めろ無事故のストライク』

【問い合わせ先】 消防課 予防係 ☎53-4176

**自賠責保険の
期限切れに要注意！**

自賠責保険・共済は、自動車事故の際の基本的な対人賠償を目的に、原動機付自転車を含む全ての自動車に加入が義務付けられています。特に車検制度のない250CC以下のバイクは、有効期限切れや掛け忘れにご注意ください。詳しくはホームページをご覧ください。

HP <http://www.jihai.jp>

【問い合わせ先】 国土交通省四国運輸局高知運輸支局
 ☎088-866-7311