

# 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

### 特定健診は無料で受けられます

特定健診の受診券を5月末に発送予定です。  
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。

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。

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。

**40歳から  
年に一度は  
健康チェック！**

特定健診の対象者世帯に、訪問またはハガキで、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・ハガキは、市から委託を受けた会社のスタッフが実施します。

### 人間ドックを受診する方に検査費用の助成があります 後期高齢者の方も対象です

- 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6,040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持参の上、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6,040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

## 後期高齢者の皆さんへ

後期高齢者医療に加入している方は、集団健診の特定健診ではなく、医療機関等で**後期高齢者健康診査**を受診してください。人間ドックは、特定健診と同時受診ができる医療機関で受診券が使えます(人間ドックの補助金があります。)

- 対象  
高知県後期高齢者医療の被保険者で、長期入院や施設等への入所をしていない方(次の①～③の方には、健康診査受診券を5月末に発送する予定です)  
①生活習慣病で通院中でない方  
②昭和18年4月1日～  
昭和19年3月31日生まれの方  
③平成30年度に健診を受けた方  
※これ以外の方は、申し込みにより受診券が発行され、健診を受けることができます。
- 自己負担額 **無料**
- 持参するもの  
被保険者証・受診券・問診票
- 問い合わせ先  
市民保険課保険班 ☎53-3115

## 生活保護受給者の方は 無料で受診できます

- 生活保護を受給している方の健康診査を次のとおり実施します。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20年4月1日～  
昭和55年3月31日生まれの方
  - 実施方法  
登録医療機関での個別健診
  - 実施期間  
令和2年1月末まで
  - 申込方法  
健診を希望する方はご連絡ください。後日健診の案内と受診券を送付します。
  - 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
  - 問い合わせ・申込先  
健康介護支援課 ☎52-9282

# ダムの放流にご注意ください！

雨がたくさん降ったり、台風などで川の水量が増加したとき、ダムから放流する場合があります。放流するときは警報局でサイレンを鳴らし、警報車を出してダム下流域の皆さんに注意を呼びかけます。ダム放流中は危険ですので、川に立ち入らないようお願いいたします。



永瀬ダム

## 永瀬ダム・吉野ダム・杉田ダム

◆サイレンについて  
物部川にある永瀬ダム・吉野ダム・杉田ダムでは、ダムと下流の警報局(下表)より、音声放送で注意を呼びかけた後、**放流開始**の約15分前に次のとおりサイレンを鳴らします。

[サイレンの鳴り方] 1分鳴らす → 10秒休止 → 1分鳴らす

## ◆警報車による広報について

永瀬ダムでは、放流開始約30分前に永瀬ダムを出発し、永瀬発電所地点までの区域で放流をお知らせします。また、放流量を毎秒30m<sup>3</sup>以上に増加させる約1時間前に永瀬ダムを出発し、杉田ダムまでの区域でお知らせします。  
杉田ダムでは、放流開始約1時間前に杉田ダムを出発し、物部川沿いを河口まで往復してお知らせします。

**警報車による放送内容**  
「〇〇ダムよりお知らせします。間もなく放流を始めます。危険ですので川から出てください」内容は、ダムによって少し異なりますがほとんど同じ内容です。

## 穴内川・繁藤・休場ダム

◆サイレンについて  
穴内川・繁藤・休場ダムでは、ダムと下流の警報局(下表)より、サイレンを鳴らします。  
なお、ダム地点より下流の警報局のサイレン(下表)は、当該地点における河川水位の上昇の開始が予想される約30分前に鳴らします。

[サイレンの鳴り方] 1分鳴らす → 15秒休止 → 1分鳴らす

## ◆警報車による広報について

放流開始約15分前に行います。穴内川・繁藤ダムは、穴内川沿いに吉野川との合流(大豊町穴内)までの区間、休場ダムは国分川沿いに新改水位観測所(土佐山田町新改)までの区間で放流をお知らせします。

### 表) ダムと下流の警報局

物部川ダム下流警報局		穴内川ダム下流警報局		休場ダム下流警報局	
永瀬ダム	2カ所	穴内川ダム	18カ所	休場ダム	9カ所
吉野ダム	1カ所	繁藤ダム	15カ所		
杉田ダム	5カ所				

## 物部川洪水被害発生時には 避難情報が放送されます

物部川で洪水被害の発生が予想される場合や、洪水被害が発生した場合には、神母ノ木・八王子・戸板島の各警報局より避難情報を放送します。

### 問い合わせ先

- 《永瀬ダムについて》 高知県中央東土木事務所永瀬ダム管理事務所 ☎58-2046
- 《吉野・杉田ダムについて》 高知県公営企業局発電管理事務所 ☎52-2857
- 《穴内川・繁藤・休場ダムについて》 四国電力㈱高知支店 繁藤ダム管理所 ☎57-9036