健康診査

①～⑧は健康増進課☎803-8005へ
⑨は保険医療課後期高齢者医療係☎823-9380へ　⑩は保険医療課給付係☎823-9359へ

検診種目	対象者	自己負担金
①胃がん検診（集団検診）バリウム検査 （個別検診）胃内視鏡検査	40歳以上の方 50歳以上の方（※1）	700円 3,300円
②大腸がん検診（集団検診・個別検診）	40歳以上の方	無　料
③胸部検診（集団検診のみ） （65歳以上は結核健診）	40歳以上の方	無　料
④乳がん検診（個別検診）	40歳以上の女性（※1）	40歳代　1,350円 50歳以上 1,050円
⑤子宮頸（けい）がん検診	20歳以上の女性（※1）	集団検診　600円 個別検診 1,200円
⑥女性健診（集団検診のみ）	20～39歳の女性（託児あり）	1,400円
⑦健康増進法健診	40歳以上の生活保護受給者	無　料
⑧成人歯周病検診（個別検診）	年度内に40歳、50歳になる方	無　料
⑨後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	無　料（※2）
⑩高知市国保の特定健診	令和元年度中に40～74歳になる高知市国保加入者	無　料（※2）

各検診とも、年度内に1回受診できます。
※1　胃内視鏡検査による胃がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診は、2年に1回の受診となります。胃内視鏡検査による胃がん検診を受診した翌年度は、胃がん検診を受診することはできません。
※2　今年度の受診券は6月上旬に発送しました。4月以降に加入した方や、今年度75歳になる方で受診希望の方はご連絡ください。
●①～⑥の自己負担金は、生活保護等受給中の方・市民税非課税世帯の方は無料になります。申し込み時にお知らせください。
●高知家健康パスポート用ヘルシーポイントシールを健診結果通知に同封します。
●健診結果の見方などの相談は保険医療課管理係☎823-9358へ。来所相談者にはヘルシーポイントシールを提供します。

11月 集団検診

申し込みは**10月2日(水)8時半**から
健康増進課☎803-8005へ（12時～13時を除く）

申し込みは電話で。ただし、聴覚・言語障害のある方はファクス（823-8020）、郵送での申し込みも可能ですので、ご連絡ください。専用の申込用紙を送付します。検診種目ごとに定員に達し次第締め切ります。

検診日	会場	胃	大腸	胸部	子宮	女性
11/1(金)	高知県総合保健協会（桟橋通）		④	④		
7(木)	卸売市場（弘化台）	①	①	①		
8(金)	高知県総合保健協会		④	④		
14(木)	保健福祉センター（塩田町）				③	⑤
15(金)	高知県総合保健協会		④	④		
22(金)	保健福祉センター	①	①	①		
	高知県総合保健協会		④	④		
27(水)	三里文化会館（仁井田）	②	②	②		
29(金)	高知県総合保健協会		④	④		

〈検診日の受付時間〉①8：30～10：30　②9：00～10：30　③10：30～11：30　④13：30～14：30　⑤13：00～15：00

高齢者インフルエンザ予防接種（定期接種）

詳しくは地域保健課☎822-0577へ

接種費用の一部を補助します。予防接種の効果は接種後約2週間から5カ月持続します。流行前の12月中旬までの接種をおすすめします。

実施期間	10月1日(火)～12月31日(火)　※医療機関の休診日を除く
対象者	接種当日に市に住民登録があり①65歳以上②60歳以上65歳未満で、心臓、じん臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能に重い障害がある（身体障害者手帳1級相当）――のいずれかに該当する接種希望者
接種費用	1,100円（1回）　※実施期間を過ぎると全額自費
接種場所	県内の実施医療機関（市コールセンター☎822-8111または地域保健課ホームページで確認できます）
申し込み	医療機関へ直接予約　※予診票は医療機関にあります
持参するもの	●健康保険証など住所、氏名、年齢が確認できるもの●受給証明書（生活保護・中国残留邦人等支援給付受給者）※持参すれば接種費用無料。証明書交付は第一・第二福祉課（☎823-9442）へ●1級身体障害者手帳（対象者②の方）

10/17▶10/23 は薬と健康の週間

薬には病気の治療や予防の役目がある一方、副作用もあります。副作用を防止するには、使う量や使い方を守ることが大切です。

また、薬の飲み合わせや重複などを確認するには「お薬手帳」が有効です。「お薬手帳」は使用している薬を記録するものですから、医療機関や薬局を利用する際には必ず提示してください。災害や事故などの非常事態にも役立ちます。

詳しくはかかりつけの薬局・薬剤師にご相談ください。

詳しくは地域保健課☎822-0577へ

10月は骨髄バンク推進月間です

骨髄バンクに登録できる方は、①骨髄・末梢血幹細胞の提供内容を十分に理解している②年齢が18歳以上54歳以下で健康である③体重が男性45kg以上・女性40kg以上――の全ての条件を満たす方。

登録は、献血ルーム「ハートピアやまもも」（本町1-1-3朝日生命高知本町ビル2階☎822-5454）や市内を巡回する献血バスで行っています。

詳しくは地域保健課☎822-0577へ

後期高齢者医療制度の歯科健診を受けましょう

口腔機能低下の予防をするため、歯科健康診査を実施します。受診を希望する登録歯科医院に予約し、受診してください。実施機関等は受診券に同封の書類でご確認ください。

対象は高知県後期高齢者医療の被保険者。

受診券は前年度75歳到達者および前年度歯科健診受診者へ送付します。健診実施期間は10月1日(火)～令和2年2月29日(土)。自己負担なし（治療は別途費用必要）。

詳しくは保険医療課後期高齢者医療係☎823-9380へ

健康ひろば

申 申込先
詳 詳細の問い合わせ先

こども

❶は申詳市コールセンター☎822-8111
❷は詳子ども育成課☎823-9552
❸～❺は詳母子保健課☎855-7795

❶パパママ教室

産後の体調管理や過ごし方、沐浴（もく）体験を行います。対象は市内在住で、初めての赤ちゃんを迎える妊娠25週以降のママ（妊婦さん）とパパ。

11月10日(日)9時半～11時半（受付9時から）、西部健康福祉センターで。定員先着15組。参加費無料。申し込みは10月21日(月)9時から、電話で。

❷子どもの発達に関する相談

保健師・心理士等が障害のあるお子さんや、言葉や発達に何らかの心配があるお子さんの相談をお受けし、必要に応じて関係機関と連携して支援します。電話での相談は随時受け付けています。詳しくはお問い合わせください。

❸子育てひろば

妊娠中の悩み事や育児に関する相談のほか、お子さんの身体測定、保護者同士の交流や情報交換もできます。

10月18日(金)10時～11時半、春野あじさい会館で。無料。申し込み不要。母子健康手帳をお持ちください。

❹離乳食教室

栄養士と歯科衛生士による離乳食と口の発達についての講話と試食（保護者のみ）を行います。10月25日(金)総合あんしんセンター、11月7日(木)保健福祉センターで。時間はいずれも10時半～12時。託児はありませんが、お子さんと一緒に参加できます。無料。申し込み不要。

❺産後ケア事業

助産師による出産後のお母さんの心身ケアや育児サポートを受けられます。

対象は、市に住民登録がある産後4カ月未満のお母さんとその赤ちゃんで、家族から十分な支援が受けられず、体調不良や育児不安等がありサポートが必要な方。申請方法・支援内容等の詳細はお問い合わせください。

▶ケア内容…乳房ケアと授乳指導、育児の助言・支援（沐浴（もく）や赤ちゃんのお世話の仕方など）、お母さんの心身ケア、宿泊型はお母さんの食事の提供等。
▶利用料…〈訪問型〉1回1,000円。市民税非課税世帯、生活保護世帯の方は免除。〈宿泊型〉1泊2日基本8,000円。市民税非課税世帯4,000円。生活保護世帯2,000円。延泊1日あたり半額。
▶利用日数…〈訪問型〉原則1回。〈宿泊型〉通算7日間以内（分割利用可）。

おとな

エイズ（HIV）・梅毒検査

申詳 エイズ相談専用電話☎822-0477
▶定期検査は毎週月曜日（祝日除く）15時半～16時半。予約不要。▶夜間検査は10月21日(月)17時半～18時半。当日16時まで予約受け付け（定員あり）。

いずれも保健所（総合あんしんセンター2階）で。無料。匿名。少量採血のみ。

正確な検査結果をお返しするため、感染に心当たりのある日から8週間以上たってからの検査をお勧めします。

肝炎ウイルス検査

申詳 地域保健課☎822-0577

過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方を対象にB型・C型肝炎ウイルス検査を行います。

10月28日(月)14時～15時、保健所で。無料。予約制。委託医療機関でも無料で検査が受けられます。

編集室

■商店街になかなか行けない（松）ですが、たまに行くと毎回新しい店が見つかります。驚きとともに、少しうれしい気持ちも。今回は、そんな活気が戻りつつある商店街の特集です。新しいものだけでなく、気付いていなかった商店街の秘密も掲載中。クジラとかクジラとかクジラとか。それにしても「上から見ると…」は反則では。（松）■近所の商店街にはよく行く方の（魚）。コンビニやスーパーも便利ですが、時にはサービスをしてもらったり、本日のオススメや、食材を生かした調理法を教えてもらったりと、参考になることが多いです。クマーマと一緒に～ニコニコお買い物ぉ～♪（魚）■商店街には時々行く（山）。雑貨店、本屋、タピオカ店…と決まった所にしか行かなかったですが、今回の特集で知らなかったスポットもたくさんあり、もっと普段行かない所まで散策してみたくなりました。今度商店街を訪れたら、幸せの星座タイルの上を歩いてから帰ります！秋の商店街イベントも盛りだくさん！これは商店街に行かなくちゃ！（山）

高知市の人口と世帯

■人口（前月比）
32万8,089人（-147人）
男　15万3,239人（-55人）
女　17万4,850人（-92人）
出生180人　転入等534人
死亡321人　転出等540人
■世帯数（前月比）
16万3,718世帯（-25世帯）
転入308世帯　その他146世帯
転出265世帯　その他214世帯
（令和元年9月1日現在）

広告

高知市でお墓をお考えの方対象　無料　お墓の市民講座開催

10月20日(日)
永代供養＆墓じまい篇

●お墓を継ぐ人がいない　●子供に迷惑をかけたくない
●生前に整理をしておきたい　という方はご相談ください。

場所　高知市文化プラザ かるぽーと9F
第一学習室9:30～12:00

様々な事情で、お墓をどうしたらよいか悩んでいる方が増えています。
お墓のプロが分かりやすく解説する失敗しない供養のための講座です。

定員20名様をご招待！
参加者全員に「失敗しないお墓づくり」小冊子をプレゼント

●お申込みは（有）三代目 竹内石材　0120-641-148　竹内石材 検索
南国市篠原104-2