

# 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 集団検診 600円 個別検診 1,200円
⑤子宮頸がん検診	20歳以上の女性(※1)	無料
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。

## 12月 集団検診

申し込みは**11月6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
12/5(木)	保健福祉センター(塩田町)	①	①	①		
6(金)	高知県総合保健協会(棧橋通)		⑤	⑤		
12(木)	保健福祉センター				③	④
13(金)	高知県総合保健協会		⑤	⑤		
19(木)	木村会館(旭町3丁目)	②	②⑥	⑥		
20(金)	高知県総合保健協会		⑤	⑤		

〈検診日の受付時間〉  
① 8:30～10:30 ② 9:00～10:30 ③ 10:30～11:30  
④ 13:00～15:00 ⑤ 13:30～14:30 ⑥ 14:00～15:00

## 世界エイズデーキャンペーン2019

「UPDATE! 話そう、HIV/エイズのとらなりで ～検査・治療・支援～」

12月1日は世界エイズデーです。日本では、平成30年に新たなHIV感染者が921件、エイズ患者は367件(高知県ではHIV感染者が4人、エイズ発症者が4人)報告されています。HIVの感染経路の約8割が性的接触によるものです。予防せずに性行為を行えば、誰もが感染する可能性があります。HIVに感染し、免疫機能が低下する事でかかるさまざまな病気の総称がエイズです。HIV感染に早く気付いて適切な治療を受ければ、エイズ発症を抑えて今までどおりの生活を続けることができます。感染の有無は、HIV抗体検査で分かります。決して他人事ではありません。この機会に一度検査を受けてみませんか。

### エイズ(HIV)・梅毒検査

【定期】毎週月曜日(祝日は除く)15時半～16時半(予約不要)  
【夜間】第3月曜日(祝日の場合は第4月曜日)17時半～18時半(予約制で当日16時まで予約受け付け・定員6人)  
【場所】総合あんしんセンター2階(丸ノ内1-7-45)  
※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検査をお受けください。

無料・匿名



### エイズ予防啓発パネル展

無料のパンフレット、グッズもあります。

### 世界エイズデー特別夜間検査

【日時】11月21日(木)～12月6日(金)  
【場所】丸ノ内仮庁舎掲示板(1階)

【日時】11月21日(木)～12月25日(木)  
【場所】総合あんしんセンター1階

【日時】12月4日(水)17時～19時  
【場所】総合あんしんセンター2階  
無料・匿名 予約不要

申し込み、詳しくはエイズ相談専用電話☎822-0477へ

# 健康ひろば

申込先 詳細の問い合わせ先

## 子ども

- ①～③は母子保健課☎855-7795
- ④は子ども育成課☎823-9552
- ⑤は市コールセンター☎822-8111
- ⑥は申込専用ダイヤル☎821-7880

### ①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。11月7日(木)保健福祉センター、29日(金)総合あんしんセンターで。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。

### ②産後ケア事業

出産後のお母さんの心身のケアや育児サポートを、助産師による自宅への訪問(訪問型)または助産所等への宿泊(宿泊型)により受けることができます。宿泊型の委託施設としては、これまでの「アニタ助産院(長浜)」に10月から「JA高知病院(南国市)」が加わりました。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

### バランス食料理講習会

申 健康増進課☎803-8005  
生活習慣病予防のため食事を見直してみませんか。バランスの良い食事についてのお話と調理実習を食生活改善推進員(通称ヘルスメイト)が行います。

11月29日(金)10時から、保健福祉センター(塩田町18-10)で。定員先着20人。受講料300円。  
申し込みは11月1日(金)～21日(木)、電話で。

### 人工授精の治療費助成

申 母子保健課☎855-7795  
助成額上限は1年度につき3万円。平成31年2月1日～令和2年1月31日に終了した治療に対して助成します。申請の受付は令和2年3月2日までです。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

### 肝炎ウイルス検査

申 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。

11月25日(月)14時～15時、保健所で。無料。予約制。委託医療機関では令和元年12月31日まで無料で検査が受けられます。

### ③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。  
11月18日(月)10時～11時半、保健福祉センターで。無料。申し込み不要。母子健康手帳をお持ちください。

### ④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。

### ⑤パパママ教室

産後の体調管理や過ごし方、沐浴体験を行います。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。

12月1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11月18日(月)から電話で。受付時間9時～19時。

### ⑥パパママひろば

妊娠期からの食生活や歯の健康管理、産後の育児に関する講話や沐浴体験、妊婦体験を行います。対象は市内在住の妊婦さんらなどなたでも参加可(パートナーやご家族との参加もできます)。  
12月15日(日)10時～12時(受付9時半から)、保健福祉センターで。定員先着50組。参加費無料。申し込みは11月25日(月)～電話で。受付時間9時～19時。

## ご存じですか? 「医薬品副作用被害救済制度」

病院で処方された薬や薬局で買った薬を正しく服用しても、副作用の起きる可能性があります。

入院治療が必要なほど健康被害が生じた場合に、医療費や年金などの給付を行う公的な制度があります。それが「医薬品副作用被害救済制度」です。手続きの際には、医師の診断書等が必要となります。まずは救済制度相談窓口へご相談ください。

暮らしに欠かせないお薬だから、ぜひ知ってほしい制度です。

独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)

救済制度相談窓口

☎0120-149-931

電子メール kyufu@pmda.go.jp

詳しくは地域保健課☎822-0577へ

## 編集室

■令和最初の秋がやってきましたね。ことしは夏の暑さが長引いて、なかなか秋の訪れが遅かったように思います。涼しくなるどころかへ出かけたくなる(山)ですが、やっぱり秋は読書の秋ですね。今月の歴史万華鏡コラムで紹介したブックマンと出会うには、オーテピアへ行こうかな。(山) ■いつものまにか風も冷たく…まで書いて昨年も書いていたこと思い出しました。どうやら(松)は風の冷たさで秋を感じているようです。いつも車でいく店に、この風ならいける!と徒歩で出かけましたが、途中から汗だく。店員さんには、なぜ汗だく?という顔で見られました。(松)の体にはちよっと早かったようです。(松) ■おいしいものがいっぱいある秋は、毎年のことながら、断然「食欲の秋」になります。お魚・きのこ・根菜・果物など秋の食材がたくさん並び、いろいろ食べてみたくありません。新米が出始めるとごはんがおいしくて、ますます食欲が湧いてきます。秋の食材をたくさん入れて、炊き込みご飯を作りたいな。(魚)

## 高知市の人口と世帯

- 人口(前月比)  
32万8,040人(-49人)  
男 15万3,193人(-46人)  
女 17万4,847人(-3人)  
出生215人 転入等660人  
死亡288人 転出等636人
- 世帯数(前月比)  
16万3,765世帯(+47世帯)  
転入423世帯 その他167世帯  
転出298世帯 その他245世帯  
(令和元年10月1日現在)

訂正

あかるいまち10月号特集2ページ「みんなで行こうや! 高知の笑店街」に掲載の、はりまや橋商店街イベント木々くらぶの本文中「童話」は「童謡」の誤りです。訂正してお詫言申し上げます。

## 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

11月17日(日) 霊園購入?永代供養?篇!

高知市文化プラザ かるぽーと9F 第一学習室9:30～12:00

定員20名様を ご招待!

- 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。

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。

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

先祖代々之墓

●お申込みは(有)三代目竹内石材 ☎0120-641-148

竹内石材 南国市篠原104-2