健康ひろば

申 申込先
詳 詳細の問い合わせ先
料金の表示のないものは無料です

こども

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

❶子育てひろば

妊娠中の悩み事や育児相談のほか、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。

6月19日㈮10時～11時半、春野あじさい会館で。申し込み不要。母子健康手帳をお持ちください。

❷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。6月26日㈮総合あんしんセンター、7月16日㈭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。申し込み不要。

❸日本脳炎予防接種

日本脳炎は、夏ごろに流行しやすい感染症です。定期予防接種で規定回数（計4回）を接種し、予防しましょう。

なお、下記①または②に該当する方は特例措置として接種が受けられます。交付を受けたことのない方には予診票を送付しますのでご連絡ください。

①平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満のお子さんで、平成22年3月31日までの接種勧奨差し控えの間に合計4回（第1期3回・2期1回）の接種がお済みでない方。②平成19年4月2日～平成21年10月1日に生まれたお子さんで、第1期3回の接種がお済みでない方（未接種分を9歳から13歳の誕生日の前日までの期間に接種が受けられます）。

❹産後ケア事業

助産師による自宅への訪問や助産所等への宿泊を利用できます。

対象は、市内に住民登録のある産後4カ月未満の赤ちゃんとそのお母さんで、体調不良や育児不安などがありサポートが必要な方。宿泊型の実施施設は、アニタ助産院（長浜）とJA高知病院（南国市）。

▶ケア内容…お母さんの心身ケア、乳房ケアと授乳指導、育児の助言・支援など。

▶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日あたり上記の半額。

▶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）。

❺県外で定期予防接種を受ける方へ

里帰り出産など、やむを得ない事情により高知県外に長期滞在し、滞在地の医療機関でお子さんの定期予防接種を希望される方は、事前に母子保健課へご相談ください。必要と認められる方には、「予防接種依頼書」を発行します。

なお、県外で接種を受けた場合、費用は全額自己負担です。接種費用は、接種した日から1年以内に手続きをしていただければ、償還払いができます（上限額あり）。事前に依頼書を発行していない予防接種は、償還払いの対象となりませんのでご留意ください。

❻パパママ教室

産後の体調管理や過ごし方に関する講話や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。

7月12日㈰9時半～11時半（受け付け9時から）、西部健康福祉センターで。定員先着15組。

申し込みは6月25日㈭から、電話で。受け付け時間9時～19時。7月8日㈬受け付け締め切り。

❼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。

おとな

エイズ（HIV）・梅毒検査の中止

申詳エイズ相談専用電話☎822-0477

新型コロナウイルス感染症対応の都合により、6月の定期エイズ（HIV）・梅毒検査は中止します。

肝炎ウイルス検査

申詳地域保健課☎822-0577

新型コロナウイルス感染症対応の都合により、6月の保健所の肝炎ウイルス検査は中止します。なお、市内の委託医療機関では検査を受けることができます。

人工授精の治療費助成

申詳母子保健課☎855-7795

助成額は1年度につき上限3万円。令和2年2月1日から令和3年1月31日までに終了した治療に対して助成します。申請の受け付けは令和3年3月1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。

体外受精・顕微授精の治療費助成

申詳母子保健課☎855-7795

費用の一部を助成します。助成回数は通算6回まで。なお、男性不妊治療（TESE、MESA等）には、上乗せ助成しています。

令和2年度の申請は、令和2年4月1日から令和3年3月31日までに終了する治療に対して助成します（申請期限は令和3年3月31日）。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

6月4日(木)から10日(水)は歯と口の健康週間です

お口の健康から、全身の健康を考えましょう

口の機能が衰えることを「オーラルフレイル」といいます。要因の一つとして、あまり噛まない、声を出さないなど、口を動かす機会が少ないことが挙げられます。全身の健康のためにも、オーラルフレイルを予防しましょう。家庭でできる予防法を紹介します。

- 毎食、意識してよく噛んで食べる（毎日の食事が噛む力のトレーニングになります）。
- 丁寧に歯磨きをする（特に、夜は必ず磨きましょう。歯周病・誤嚥（ごえん）性肺炎の予防になります）。
- 口の体操をする（飲み込む力・食べる力をつける）。

詳しくは健康増進課☎803-8005へ

健康診査

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、6月・7月の以下の❶❷のがん検診は実施を見合わせています。また、例年、6月初めに発送している❸❹の受診券は、発送を延期します。各実施予定が決まりましたら、あかるいまち・ホームページでお知らせします。

❶集団検診
胃がん検診（バリウム検査）、大腸がん検診、胸部検診（65歳以上は結核健診）、乳がん検診、子宮頸がん検診、女性健診（基本健診+歯科健診+子宮頸がん検診）

❷個別検診
胃がん検診（胃内視鏡検査）、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、成人歯周病検診、健康増進法健診

❸高知市国保の特定健診（令和2年度中に40～74歳になる国保加入者）

❹後期高齢者健診（後期高齢者医療制度加入者）

❶❷は健康増進課☎803-8005へ、❸は保険医療課給付係☎823-9359へ
❹は保険医療課後期高齢者医療係☎823-9380へ

風しんの抗体検査・予防接種

申し込み、詳しくは地域保健課☎822-0577へ

	対象者	実施場所	方法
第5期風しん定期予防接種（抗体検査を含む） 無料	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性 ※昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれの方のうち，昨年の12月末までにクーポン券を利用されていない方と昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれの方には，4月上旬にクーポン券を送付しました。	全国委託医療機関、健診機関	●クーポン券を使用して抗体検査を受け、抗体価が十分でなければ（HI法8倍以下相当）、予防接種を受けてください。
風しん抗体検査 無料	①妊娠を希望する女性②妊娠を希望する女性または風しんの抗体価の低い妊婦の配偶者および同居者 ※過去の抗体検査でHI法32倍以上の方は除く	県内の委託医療機関	●直接、委託医療機関に行き、検査を受けてください。
風しん予防接種助成	上記①②の方で，平成26年以降の風しん抗体検査で抗体価が十分でない方（HI法8倍以下相当）【助成額】風しん単独3,000円、MR（麻しん風しん混合）5,000円 ※生活保護受給者等は全額助成	医療機関	●一旦医療機関で全額支払い、領収書等を添えて、地域保健課へ申請してください。※申請書は、市のホームページからダウンロードできます。

編集室

■今月の特集では、新型コロナウイルスに関する情報を取りまとめています。ご存じの内容も多いとは思いますが、市の相談窓口なども掲載しておりますので、ぜひご覧ください。当課も交代勤務となり、休日含め自宅待機の時間が増えました。これを機に衣替えや掃除を目論んでいた（松）ですが、一向に進まずついにGWも終わってしまいました。我が家がきれいになる日は来るのか!? ご期待。（松）■自宅待機の時間も増え、ここ最近急に気温が暖かくなりましたね。ちょうど衣替えのための片付けをした（山）ですが、お家時間の過ごし方もいろいろありますね。有名店のレシピをネットで限定公開していたりする所もあり、レシピ通りに作ればお店の味を自宅で再現できるのが楽しいのでおすすめです。（山）■このGWはステイ・ホームを完璧にこなした（黒）。普段なら非難されまくりの出不精ぶりですが、この特技が思わぬところで役に立っています。元の生活に戻れるのはもうしばらく先になりそうですが、だからこそ前向きに、お家時間を楽しみたいですね。（黒）

高知市の人口と世帯

■人口(前月比)
32万6,182人（+476人）
男　15万2,268人（+286人）
女　17万3,914人（+190人）
出生178人　転入等1,560人
死亡319人　転出等943人

■世帯数(前月比)
16万4,082世帯（+634世帯）
転入954世帯　その他386世帯
転出456世帯　その他250世帯
（令和2年5月1日現在）

広告

高知県でお墓をお考えの方対象 無料 第41回 お墓の電話相談開催

霊園購入・永代供養・墓じまい

6/1(月)～7(日)
（電話相談予約受付期間）

●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。

お墓の電話相談の流れ
※電話相談は予約制です。必ず、事前にお電話でご予約ください。

❶お電話頂き、電話相談の日時を決めさせていただきます。
❷相談日に弊社のお墓ディレクターからお電話し、ご相談をお受けします。

※ご相談のお時間は20分以内とさせていただきます。
※受付時間は8時～17時までです。

お申し込みの方には「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