



申込先
詳細の問い合わせ先
料金の表示のないものは無料です。



①②は母子保健課 ☎855-7795
③は申請市コールセンター ☎822-8111

①妊産婦・子育て相談 はぐくみ
妊娠・育児中のお悩み相談など。

日時 ①6月6日(月)②6月13日(月)
いずれも10時～11時半

場所 ①保健福祉センター
②西部健康福祉センター

②離乳食教室
離乳食やお口の発達についての講話と調理動画の視聴・栄養・歯科相談。

日時 ①6月10日(金)②6月23日(木)③7月8日(金)
いずれも10時半～12時

場所 ①③総合あんしんセンター
②保健福祉センター

③パパママ教室
妊娠中～産後のママの体や育児のお話、沐浴体験など。

日時 ①6月27日(月)②7月25日(月)
いずれも10時～12時

場所 ①保健福祉センター
②西部健康福祉センター

定員 いずれも先着8組

申込 ①6月6日(月)～20日(月)②7月4日(月)～18日(月・祝)。いずれも9時～18時、電話で。



肝炎ウイルス検査(予約制)
☎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。6月27日(月)14時～15時、保健所(総合あんしんセンター2階)で。

体外受精・顕微授精の治療費助成
☎母子保健課 ☎855-7795

費用の一部を助成します。助成の対象は、①令和3年度からの年度をまたぐ1回の治療②43歳以上の方の保険診療外の治療です。詳しくはお問い合わせください。

令和4年度大腸がん検診実施医療機関(令和4年4月1日現在)

上 街	上町病院、川村病院、国吉病院、クリニックグリーンハウス、こうち在宅医療クリニック、アズマ耳鼻咽喉科・アレルギー科、吉岡クリニック
高知街	浅井内科、植田医院、帯屋町ハートクリニック、高知いちよう医院、高知見元醫院、さんさんクリニック、島本病院、竹下病院、谷田内科クリニック、中ノ橋病院、浜田循環器内科、平田病院、南病院
南 街	高知記念病院、下村病院、だいいちリハビリテーション病院
北 街	谷岡内科小児科、寺尾内科クリニック、久病院
下 知	あおば内科呼吸器科、秋沢内科、お日さまクリニック、亀井クリニック、高知中央クリニック、たかさきクリニック胃腸科・内科、つつみ内科胃腸科クリニック、土佐田村病院、函南病院、田村内科整形外科病院
江ノ口	愛幸病院、愛宕病院、うえたクリニック、岡村病院、小谷放射線科・内科、木村病院、くぼぞえ外科胃腸内科、クリニック地球33番地、高知病院、さいわい町幸せクリニック、島津病院、純クリニック、瀬戸内科、高橋病院、高松内科クリニック、福井小児科・内科・循環器科、みなみの風診療所、吉川内科消化器科、依光内科クリニック
小高坂	細木病院、見元クリニック
旭 街	あさひ石川クリニック、石立クリニック、くすのせクリニック、高知生協旭診療所、高知生協病院、藤田クリニック、松岡クリニック、もみのき病院、山下脳神経外科、山村病院
潮 江	市川医院、うしお太陽クリニック、潮江高橋病院、梅ノ辻クリニック、大川内科、絹川医院、高知生協潮江診療所、高知県総合保健協会、塩見クリニック、島崎クリニック、たしま耳鼻咽喉科、玉木内科小児科クリニック、ながの内科クリニック、にしの内科クリニック循環器・心臓内科、二山整形外科、ふたばクリニック、吉村神経内科リハビリクリニック
三 里	坂井内科小児科、誠内科、武林整形外科
高 須	青木脳神経外科形成外科、きたじま内科クリニック、高知厚生病院、福森内科クリニック、高須どい産婦人科
一 宮	浅井産婦人科・内科、いづみの病院、一宮さずなクリニック、岩崎胃腸科内科、三愛病院
秦	福田心臓・消化器内科、よしみつ内科消化器内科
初 月	菅野医院
朝 倉	うぐるす内科クリニック、川村整形外科、高知脳神経外科病院、坂本医院、田村クリニック胃腸科内科、たむら内科クリニック、藤井クリニック、宮上内科
鴨 田	岡林病院、おがわハートクリニック、快聖クリニック、かもだの診療所、高知西病院
長 浜	梅原産科婦人科、クリニックひろと、塩見整形外科、内科・小児科つむぎ診療所、長浜病院、横浜ニュータウン内科、横浜病院、依岡内科
大 津	おの肛門科胃腸科外科、こうちクリニック胃腸科内科、高知城東病院、つねまつ内科
介 良	けら小児科アレルギー科、なかやまクリニック内科・循環器科、福留内科
土佐山	土佐山へき地診療所
春 野	永井病院、春野うららかクリニック、はるの森澤クリニック、みなみが丘ポラリスクリニック、リハビリテーション病院すこやかな杜

健康診査

個別検診(がん検診等) ※医療機関で受ける検診です。詳しくは健康増進課 ☎803-8005へ

検診種目	対象者	自己負担金
胃がん検診(胃内視鏡検査)	50歳以上の男女	3,300円
大腸がん検診(検便による便潜血検査)	40歳以上の男女	無 料
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	40歳代の方 1,350円 50歳以上の方 1,050円
子宮頸がん検診(視診+内診+細胞診)	20歳以上の女性	1,200円
成人歯周病検診	年度内に40歳、50歳になる方	無 料
健康増進法健診	40歳以上の生活保護等受給者	無 料

集団検診(がん検診) ◆令和4年度の日程は健康増進課HPをご覧ください。お問い合わせください。詳しくは健康増進課 ☎803-8005へ

検診種目	対象者	自己負担金
胃がん検診(バリウム検査)	40歳以上の男女	700円
大腸がん検診(検便による便潜血検査)	40歳以上の男女	無 料
胸部検診(X線検査) ※65歳以上は結核健診	40歳以上の男女	無 料
乳がん検診(マンモグラフィ)	40歳以上の女性	40歳代の方 900円 50歳以上の方 800円
子宮頸がん検診(視診+内診+細胞診)	20歳以上の女性	600円
女性健診(基本健診+歯科健診+子宮頸がん検診)	20～39歳の女性	1,400円

※各検診とも年度内に1回受診できます。子宮頸がん検診・乳がん検診は2年度に1回の受診です。また、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(バリウム検査・胃内視鏡検査)は受診できません。※自己負担金は、生活保護等受給中・市民税非課税世帯の方は無料です。※聴覚・言語障害のある方のFAX(823-8020)等での申し込み、視覚障害のある方への受診票発送時の電子メールでのお知らせ等の対応も可能ですので、お知らせください。

特定健診等 詳しくは①保険医療課給付係 ☎823-9359、②保険医療課後期高齢者医療係 ☎823-9380、健診結果の見方の相談は保険医療課管理係 ☎823-9358へ

健診種目	対象者	自己負担金
①高知市国保の特定健診	令和4年度中に40～74歳になる高知市国保加入者	無 料
②後期高齢者健診	後期高齢者医療制度加入者	無 料

6月4日～10日は
歯と口の健康週間です
～マスク生活と歯・口の健康について～



新しい日常の中、まだまだマスク生活が続いていますが、マスクを着けていると、口の動きが制限されてしまい、口が動かしにくくなります。そのような状態が続くと、知らず知らずのうちに口の周りや舌の筋肉が衰えてしまいます。また、マスクを着けていると息がしづらいため、口呼吸になってしまいます。口呼吸になると口の中が乾燥し、汚れがつきやすくなり、お口のトラブルを起こしやすくなります。このようなマスク生活による悪い影響を予防するためには、「口の中をきれいにすること」「口を意識的に動かすこと」が重要です。毎日の食事でよくかむことを実践するだけでも、口を動かすことにつながり、また唾液が出やすくなるためお口の中がきれいになります。口の体操も効果的です。併せて、お口のトラブルを予防・改善するために定期的な歯科受診をおすすめします。歯と口の健康週間をきっかけに受診してみませんか。

お知らせ 年度内に40・50歳になる方は成人歯周病検診を無料で受けられます。詳しくはお問い合わせください。詳しくは健康増進課 ☎803-8005へ

高知市の人口と世帯

■人口(前月比)
32万951人(+229人)
男 14万9,913人(+193人)
女 17万1,038人(+36人)
出生149人 転入等1,262人
死亡381人 転出等801人

■世帯数(前月比)
16万4,485世帯(+401世帯)
転入878世帯 その他190世帯
転出373世帯 その他294世帯
(令和4年5月1日現在)

編集室

■皆さん、こんにちは。編集長の(森)です。5年ぶりに編集室に帰ってきました。さあ、張り切ってあかるいまちの校正をしようと思ったら、何だか目がかすむ…。目薬をさしても治らない。認めたくない。でも、これってやっぱり老眼？ 今回の特集記事をチェックしながら、わたしもこれから自分の体の変化に耳を傾けようという心算でこの歳で。 (森) ■いま元気がどついで後回しにしてしまいがちな「けんしん」。自分はもちろん、何年も受けていない人が周りにいませんか？ 誰かの心配が、受診するきっかけになるかもしれません。今号を読んで、誰かとそんな話をしたら、うれいいます。(松) ■偶然にもことし人間ドックデビューをした(黒)。まさかのC判定が2つもあり、日頃の不摂生を反省しました。とりあえず米ばかり食べているのがバレバレだったので、ケチらずにいろいろな食材をバランスよく食べようと思います。まさかの結果に地味にシヨックを受けている黒でした。(黒)

広告

軽費老人ホーム(一般型) ケアハウス土佐

笑顔に

安心の生活で快適な生活で豊かな生活で

入居利用料(3食付き) 70,560円から
その他の費用として月額7,129円

お問い合わせ 088-848-1818
受付時間は9時から16時<担当 川村>

全室南向き・日当たり良好の静かな環境
・展望大浴場あり
・冷蔵庫・洗濯機・エアコン完備
・市街地方面にバス運行(無料)
・提携医療機関による病院への送迎あり
・移動スーパーによる販売(週2回)あり
・関連施設のパークゴルフ場(27ホ-ル)が隣接

至横浜トンネル 横浜ニュータウン 至宇津野トンネル
高知銀行 ● 四国銀行 ● エー・エー・エー ● サクヤク ●
至春野 ● タイパツ ● 至長浜 ● 至桂浜 ●
杉の子せと幼稚園 ● パークゴルフ場 ● ケアハウス土佐 ● ● 野田眼科 ●

(福)せと軽費老人ホームケアハウス土佐
〒781-0270 高知県高知市長浜6389-21

ホームページもご覧いただけます▼
ケアハウス土佐 検索
http://www.seto-tosa.jp