

ピックアップinformation

10月17日～23日は「薬と健康の週間」です

薬は病気の治療や予防に役立ちますが、正しく使わなければ副作用の危険があります。薬に関する正しい知識を持ち、使用量や使用方法、保管方法を守ることが大切です。医療機関や薬局に行くときは、薬の飲み合わせや、同じ種類の薬が重複していないか「お薬手帳」で確認してもらいましょう。災害時や医療機関が変わった場合にも、「お薬手帳」があれば、薬の情報を医師などに正確に伝えられます。詳しくは、かかりつけの薬局、薬剤師に相談ください。
地域保健課 ☎822-0577

後期高齢者の歯科健診を受診しましょう

歯・歯肉の状態や口腔内の衛生状態等をチェックする健診を実施します。前年度受診者と前年度75歳到達者には、9月下旬に受診券を送付しています。その他の方で受診希望の場合は、お問い合わせください。
対象 ▶ 後期高齢者医療の被保険者
日時 ▶ 10月1日(日)～令和6年2月29日(休)
ほか ▶ 健診は無料ですが、治療する場合は別途費用が掛かります。
保険医療課(後期高齢者医療係) ☎823-9380

高齢者インフルエンザ予防接種(定期接種)



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5カ月間持続しますが、抗体ができるまでに2週間ほどかかりますので、早めの接種をお勧めします。

実施期間	10月1日(日)～12月31日(日) ※医療機関の休診日を除く。	接種費用	1,100円(1回) ※実施期間を過ぎると全額自費
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、腎臓、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HP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)		

今月の読者プレゼント!

今月は高知計量有限公司から、携帯用防災セット「くるめる7点セット」引換券を抽選で6人の方にプレゼント! アンケートにお答えの上、ご応募ください。



高知計量有限公司(提供)
くるめる7点セット
住 北竹島町453-1
営 8時40分～17時40分
休 土・日曜日、祝日
電 833-3313 ※商品の購入をご希望の方は、ご連絡ください。



軽くてコンパクト。女性防災士が考案した、持ち運びに便利な携帯防災セットです。

回答方法

住所・氏名・年齢・性別(任意)・電話番号・プレゼントの名称・アンケート①～③の回答を明記し、応募フォームまたははがきで。
郵送先 ▶ 〒780-8571 本町5-1-45 広聴広報課

- ※当選発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- ※個人情報はプレゼントの発送や広報紙作成の参考とするため、利用することがあります。
- ※応募等について、詳しくは広聴広報課HPをご確認ください。

応募等詳細についてはこちら▶



アンケート

- 1 今月号で最も印象に残っている記事とその理由
 - 2 取り上げてほしい企画や内容(任意)
 - 3 あかるいまちの感想や高知市に対する意見
- ※ご意見の一部は紙面内に掲載することがあります。掲載を希望しない場合は「掲載不可」と記入してください。

応募締切

10月31日(火)
 (当日消印有効)



プレゼントを提供していただける事業者を募集しています。詳しくは広聴広報課HPをご覧ください。



編集室

初めて特集を担当しました(右)です。本当にいろいろなたにたくさん助けてもらい、何とか完成しました。地域防災推進課の皆さんの演技力には脱帽です! 撮影はとってもスムーズでした。防災がテーマでしたが、ネコを飼っている身として、きちんと備えなければいけないと改めて考えるきっかけになりました。(右) ■今回の特集には、(左)さんと(福)さんのベトナムも登場しています。地域防災推進課の職員にも負けないくらいの演技力に脱帽です! わが家にもネコがいますが、室内飼いのため、外の世界を知りません。大規模災害時は人間だけでなく、ペットにもストレスがかかります。大切な家族の一員として、改めてネコの視点で防災について考えてみたいと思います。(森) ■皆さんは備蓄はしていますか? 大規模な災害が発生すると当然、水・食料は手に入りづらくなります。日持ちする物を多めに買って、使いながら備蓄する「ローリングストック」をオススメします。あ、食べ切ったはダメですよ(反省)。ちなみに、お腹周りにひたすらたまっていく備蓄は、さっさと手放したいです。(津)

ちゃんと受けよう?



健康診断は定期的に受診し、検査結果の変化を自分で把握することが大切です。元気だからこそ、積極的に「けんしん」を受けましょう。



(個別)は医療機関で受ける検診で、**(集団)**は決まった日程・地域の会場で受ける検診です。**(個別)・(集団)**の申し込みは下記問い合わせ先へ電話で。**3・4・7・8**の**(個別)**と**5**の持参による検診、**9**は右の二次元コードからウェブ申し込みもできます。**1 2**を受診希望の方で、受診券が届いていない方はお問い合わせください。
ウェブ申込

問 1 は保険医療課給付係☎823-9359、**2** は保険医療課後期高齢者医療係☎823-9380、**3～9** は健康増進課☎803-8005へ。

40歳以上の方

1 特定健診(個別)

対象 ▶ 令和5年度中に40～74歳になる高知市国保加入者
内容 ▶ 身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金 ▶ 無料

2 後期高齢者健診(個別)

対象 ▶ 後期高齢者医療被保険者
内容 ▶ 身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金 ▶ 無料

3 健康増進法健診(個別)

対象 ▶ 40歳以上の生活保護等受給者
内容 ▶ 身体測定・血圧測定・問診・尿検査・診察・血液検査など
料金 ▶ 無料

4 胃がん検診(個別(集団))

対象 ▶ (個別) 50歳以上 **(集団)** 40歳以上
内容 ▶ (個別) 胃内視鏡検査 ※受診の翌年度は胃がん検診受診不可
(集団) バリウム検査
料金 ▶ (個別) 3,300円 **(集団)** 700円

5 大腸がん検診(個別(集団))

対象 ▶ 40歳以上の方 ※**(個別)** 申し込みは各検診実施機関へ
内容 ▶ 検便による便潜血検査
料金 ▶ 無料
 ※持参による検診…高知県総合保健協会へ持参される方には、採便容器を送ります。

6 胸部検診(集団)

対象 ▶ 40歳以上の方
内容 ▶ X線撮影 ※ただし、65歳以上は結核健診として実施(検診内容は同じ)
料金 ▶ 無料

女性の方

7 子宮頸がん検診(個別(集団))

対象 ▶ 20歳以上の女性(2年度に1回)
内容 ▶ 視診・内診・細胞診検査
料金 ▶ (個別) 1,200円 **(集団)** 600円

8 乳がん検診(個別(集団))

対象 ▶ 40歳以上の女性(2年度に1回)
内容 ▶ マンモグラフィ
料金 ▶ (個別) 1,050円または1,350円 **(集団)** 800円または900円

9 女性健診(集団)

対象 ▶ 20～39歳の女性
内容 ▶ 基本健診・歯科健診・子宮頸がん検診(希望者のみ)
料金 ▶ 1,400円

集団	実施日	会場	実施時間	検診種目				
				胃	大腸	胸部	子宮	乳
がん検診等	11月8日(水)	大津ふれあいセンター	9時～11時半	○	○			
	11月12日(日)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○		
			13時半～16時半				○	○
	11月13日(月)	保健福祉センター	8時半～11時半	○	○	○		
	11月15日(水)	三里文化会館	9時～11時半	○	○	○		
11月16日(木)	卸売市場	8時半～11時半	○	○	○			
電話で要予約	11月17日(金)	高知県総合保健協会	13時～14時		○	○		
	11月29日(水)	朝倉総合市民会館	8時半～11時半	○	○	○		

※生活保護等受給中または市民税非課税世帯の方は申請すると料金無料。※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や封筒への点字記載などの対応も可能ですので、事前にお知らせください。

その他のお知らせ

エイズ(HIV)・梅毒検査(無料)



▶定期検査…毎週月曜日(祝日を除く)15時半～16時半。▶夜間検査…10月16日(月)17時半～19時。いずれも総合あんしんセンター2階で。定期検査は予約不要、夜間検査は10月13日(金)までに要予約。申詳エイズ相談専用電話☎822-0477

肝炎ウイルス検査(無料)



対象は過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方。10月23日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階で。申し込みは10月20日(金)までに電話で。申詳地域保健課☎822-0577