

## 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」を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は、「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、薬剤師にご相談ください。

■ 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

歯や歯肉の状態、口腔内の衛生状態等をチェックし、口腔機能の維持・向上、全身疾患の予防等につなげるため、歯科健診を実施します。前年度受診者と今年度76～78歳になる方には9月下旬に受診券を送付しています。なお、健診は無料ですが、治療する場合は費用がかかります。健診結果は、保健指導などに活用しますのでご了承ください。

■ 対象 後期高齢者医療の被保険者

■ 期間 10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

■ ほか 受診券がお手元がない場合は、保険医療課後期高齢者医療担当までお問い合わせください。受診券は高知県後期高齢者医療広域連合から発送します。

■ 詳細 保険医療課後期高齢者医療担当 ☎823-9380

## 日本脳炎予防接種(特例)

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方のうち、日本脳炎予防接種を全4回受けていない方は、20歳の誕生日の前日まで、不足する回数分を無料で接種することができます。接種には特例用の予診票が必要となりますので、お手元がない方は、右上の二次元コードから再交付申請を行うか、母子健康手帳を持って地域保健課にお越しください。

■ 詳細 地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

## がん相談会2025 in オーテピア

がんの治療や治療に関する経済的なこと、介護や就労に関することなどをがん相談支援センターの相談員等に無料で相談できます。申し込み不要。

■ 対象 どなたでも

■ 日時 10月2日(木)・12日(日)・22日(水)

9時半～19時  
(12日(日)のみ16時まで)

■ 場所 オーテピア高知図書館3階

グループ室4

■ 申込 当日、先着順で受け付け。

■ ほか 1組1時間程度、1日当たり7組程度。

■ 詳細 オーテピア高知図書館(健康・安心・防災情報サービス担当) ☎823-4946(代表)

## 編集室

■ 我が家の防災リーダーは小学生。トイレはもちろん、水や食料、紙皿や紙コップ、ライトなど普通の生活をイメージして備えるべきものを提案してくれます。「備えあれば憂いなし」いつもの暮らしに少しでも防災の視点も加えながら、家族と一緒に、そして一人一人がコツコツともしものに備えることが大切だと感じています。(高) ■ 特集を読んで、慌ててトイレを備蓄しようとしている(川)。我が家の場合、70回分あれば安心して過ごすことができそうです。同じく、編集長も簡易トイレを購入しようと早速ホームセンターへ足を運んだとか。皆さんも、家庭に合わせた必要なものを用意してみませんか。もしものときのあなたを守る防災リーダーは、あなた自身です！(川)

## PRESENT!

### パン茶屋むぎまる 選べるパン(300円未満のパン2個)

■ 住 西塚ノ原 40-1 ■ 営 8時～17時(売り切れ次第閉店)

■ 休 水・木曜日 ■ 電 821-8448

食パン・塩パン・コッペパンなど、毎日80種ほどのパンを焼いています。店内にはイートインスペースがあり、ドリンクやモーニング(11時まで)も提供しています。

### 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(住所・氏名・年齢・性別)はプレゼントの発送・広報紙作成の参考とするため、利用することがあります。また、事業者から直接発送の場合は当選者の個人情報を提供します。

### 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(金)  
(当日消印有効)

## ちゃんと受けよう?

## 健康診断

健康診断は定期的を受診し、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。

① 個別は医療機関で受ける検診で、② 集団は決まった日程・地域の会場で受ける検診です。③ 集団の申し込みは健康増進課へ電話で(9の女性健診は除く)。3・4・7・8の④ 個別と5の⑤ 持参による検診は受診券が必要です。受診を希望される方は健康増進課まで電話または右の二次元コードから(5の⑥ 個別は検診実施医療機関へ直接)。9はウェブ申し込みのみで、右の二次元コードからアクセスしてください。1 2の⑦ 受診券は6月上旬に発送済みです。

■ ① は保険医療課給付担当 ☎823-9359、② は保険医療課後期高齢者医療担当 ☎823-9380、③～⑤ は健康増進課 ☎803-8005へ。

## 40歳以上の方

### 1 特定健診 ① 個別

■ 対象 ▶ 令和7年度中、40～74歳の高知市国保加入者

■ 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 ① 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 ① 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 ① 個別 ② 集団

■ 対象 ▶ ① 個別 50歳以上 ② 集団 40歳以上

■ 内容 ▶ ① 個別 胃内視鏡検査

② 集団 バリウム検査

■ 料金 ▶ ① 個別 3,300円 ② 集団 700円

※ ① 個別 受診の翌年度は胃がん検診受診不可

### 5 大腸がん検診 ① 個別 ② 集団

■ 対象 ▶ 40歳以上の方

■ 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 ② 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

■ 料金 ▶ 無料

## 女性の方

### 7 子宮頸がん検診 ① 個別 ② 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 ▶ ① 個別 1,200円

② 集団 600円

### 8 乳がん検診 ① 個別 ② 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 ▶ ① 個別 1,050円または1,350円

② 集団 800円または900円

### 9 女性健診 ② 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	受付時間	検診種目				
				胃	大腸	胸部	乳	子宮
がん検診等 電話等で要予約	11月6日(木)	卸売市場(弘化台)	8時半～11時半	○	○	○		
	11月9日(日)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○		
			13時半～16時半				○	○ ※16時まで
	11月10日(月)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○		
	11月13日(木)	三里文化会館(仁井田)	9時～11時半	○	○	○		
	11月19日(水)	朝倉総合市民会館(朝倉戎)	8時半～11時半	○	○	○		
11月21日(金)	高知県総合保健協会(棧橋通6丁目)	13時～14時		○	○			
11月30日(日)	福寿園(福井町)	9時～11時半	○	○	○			

## その他のお知らせ

エイズ(HIV)・梅毒検査(無料)



▶ 定期検査…10月6日(月)・20日(月)・27日(月)15時半～16時半。▶ 夜間検査…10月20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20日(月)12時までに要予約、定員9人。■ 詳細 エイズ相談専用電話 ☎822-0477

肝炎ウイルス検査(B型・C型)(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27日(月)14時～15時、総合あんしんセンター2階(丸ノ内1-7-45)で。申し込みは10月24日(金)までに電話で。定員10人。■ 詳細 地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514