

ピックアップ information

11月8日は「いい歯の日」です

よく噛んで食べることは、子どもから大人まで、毎日の習慣として大切です。食べやすいからといってやわらかく食べやすいものばかり食べていると、知らず知らずのうちに噛む力が低下してしまいます。日ごろから噛み応えのあるものをよく噛んで食べることを意識しましょう。「噛みにくい」「噛んだら痛い」など気になることがある方は、早めの歯科受診をおすすめします。1年以上未受診の場合は、口腔状態が悪化している可能性があります。自己負担無料の歯周病検診を実施していますので、対象の方はお申し込みください。

対象 令和7年度中に20、30、40、50、60、70歳になる方
期間 令和8年2月14日(土)まで **場所** 委託歯科医療機関
申込 令和8年2月5日(木)までに、電話・二次元コード・健康増進課HPの申し込みフォームからのいずれかで。
【詳】 健康増進課 ☎803-8005

「医薬品副作用被害救済制度」をご存じですか

病院で処方された薬や薬局で買った薬を正しく使っても、副作用の起きる可能性があります。入院治療が必要になるほどの健康被害がおきたとき、医療費や年金などの給付を行う「医薬品副作用被害救済制度」があります。この制度は(独)医薬品医療機器総合機構(PMDA)が行っているもので、手続きは直接PMDAに対して行います。その際には、医師の診断書等が必要となりますので、まずは電話やメールでご相談ください。
【詳】(独) 医薬品医療機器総合機構(PMDA) 救済制度相談窓口 ☎0120-149-931、✉kyufu@pmda.go.jp

12月1日は世界エイズデーです

11月17日(金)～12月10日(水)、総合あんしんセンター1階で世界エイズデーパネル展を開催します。HIVに感染しているかどうかは、HIV抗体検査を受けることで確認できます。保健所では無料、匿名で検査を実施しています。この機会にあなたも一度検査を受けてみませんか。パネル展では、パンフレットやポケットティッシュ等も配布します。

【日時】 定期検査 ▶ 11月10日(月)・17日(月)15時半～16時半(予約不要)
 夜間検査(定員9人) ▶ 11月17日(月)17時半～19時(当日12時までに電話で要予約)
 世界エイズデー特別夜間検査 ▶ 12月1日(月)17時～19時(予約不要)
【場所】 総合あんしんセンター2階(丸ノ内1-7-45)
【ほか】 エイズ相談専用電話は、土・日曜日、祝祭日を除く月曜日～金曜日の8時半～12時、13時～17時15分の間で予約や相談を受け付けています。
【詳】 地域保健課 エイズ相談専用電話 ☎822-0477

高齢者肺炎球菌予防接種

満65歳の方を対象に誕生月ごとに予防接種券を送付していただきます(11月生まれの方へは12月上旬に発送)。過去に23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方の接種料金は2,000円(1回限り)です。
【詳】 地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

編集室

■今月号の表紙のコスモスはいかがでしたか。秋になるとコスモスだけでなく、紅葉も見頃となるため、この時期は県内各所へ撮影に出かけています。私が趣味で風景撮影をする時間帯は日の出や日の入り間際が多く、それまでの時間は現地で見ると構図選定をしています。表紙のコスモスを撮影した時は日の入り直前に現地に到着したため、あちこちをせわしく歩き回って試行錯誤をしていました。周りにいた人は何事かと思っただけでしょう。防災と同様に何事も事前の備えが大事ですね。(田)
 ■この記事を書いているときはまだ咲いていませんが、ご紹介したコスモスの広がる田園を横目に毎日通勤しているので、毎年この時期になると秋が来たなあと感じています。(裕)

PRESENT!

en bagel
 具入りベーグル(好きなもの1つ)

住 帯屋町1丁目14-1 2階 **営** 11時～18時
休 月曜日(不定休あり) **電** 823-4111

生地には乳・卵・油・添加物を使わず、小麦と天然酵母にこだわったふっくらもちもちのベーグルです。さまざまな種類の生地にたっぷりの具材を入れて焼き上げています。

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

11月30日(日)
 (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。

40歳以上の方

1 特定健診 (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 (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 (集団) バリウム検査
料金 ▶ (個別) 3,300円 (集団) 700円
 ※ (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 (個別) (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
 個別の検診実施医療機関はこちら▶

6 持参による大腸がん検診

対象 ▶ 40歳以上の方
内容 ▶ 検便による便潜血検査
料金 ▶ 無料
 希望者を受診票・採便容器を送ります。提出は高知県総合保健協会に令和8年3月7日(土)までに直接持参ください。

7 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
料金 ▶ 無料

女性の方

8 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

9 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

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	12月1日(月)	西部健康福祉センター(鴨部)	9時～11時半	○	○	○		
			13時半～16時				○	○
	12月5日(金)	高知県総合保健協会(棧橋通6丁目)	13時～14時		○	○		
	12月9日(火)	総合あんしんセンター(丸ノ内1丁目)	8時半～11時半	○	○	○		
電話等で要予約	12月12日(金)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○		
			8時半～11時半	○	○	○		
電話等で要予約	12月13日(土)	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
電話等で要予約	12月17日(水)	木村会館(旭町3丁目)	9時～11時半	○	○	○		
			12月19日(金)	高知県総合保健協会(棧橋通6丁目)	13時～14時		○	

その他のお知らせ

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。11月17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11月14日(金)までに電話で。定員10人。**【詳】** 地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

不妊治療助成



対象は体外受精、顕微授精、人工授精、タイミング法を受けた方(令和7年4月1日以降に終了した医療保険適用の治療に限る)。助成の条件など詳しくは、母子保健課HPをご覧ください。お問い合わせください。**【詳】** 母子保健課 ☎855-7795