

成人歯周病検診(無料)は2月14日まで

対象の方には案内はがきを送っていますので、**2月5日(休)まで**にお申し込みください。受診票がお手元に届いている方は、**2月14日(休)まで**の受診をお願いします。歯周病は、糖尿病や心臓病、肺炎などさまざまな全身疾患と関係しています。全身の健康のためにも定期的に歯科医院を受診することをお勧めします。

対象 令和7年度中に20歳、30歳、40歳、50歳、60歳、70歳になる方

場所 委託歯科医療機関

申込 電話・二次元コード・健康増進課HPの申し込みフォームのいずれかで。 **申詳** 健康増進課 ☎803-8005



お薬手帳をお役立てください

お薬手帳は、すべての薬を「1冊に」記録することが大切です。薬の重複や、よくない飲み合わせを未然に防ぐこと、過去の副作用の再発防止が期待できます。また、旅行先での病気や災害・緊急時に、飲んでる薬を正確に伝えることができます。お出かけの際もできるだけ携帯しましょう。 **申詳** 保険医療課 給付担当 ☎823-9359

ご存じですか リフィル処方箋

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者に医師の定めた期間内で、最大3回まで繰り返し使用できる処方箋のことです。再診を受けずに同じ薬を薬局で受け取ることができ、通院の負担軽減や医療費が抑えられる等のメリットがあります。

注意事項 ▶①発行には医師の判断が必要です。詳しくは、かかりつけ医にご相談ください。②使用中でも体調変化等で医師の診察が必要になる場合があります。③同じ薬局で調剤を受けることが推奨されています。 **申詳** 保険医療課 給付担当 ☎823-9359

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、地域保健課HP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。

申詳 地域保健課 予防接種・感染症対策室 ☎821-6514

セルフメディケーションのすすめ

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関(WHO)が定義しています。日頃から健康を意識し、適度な運動、バランスの取れた食事、十分な休息を心がけ、体調管理をすることで、結果的に医療費の節約につながる場合もあります。より適切なアドバイスが受けられるよう、かかりつけ薬局や薬剤師さんを決めて、市販されている医薬品(OTC医薬品)を上手に利用しましょう。健康診断等を受けている人が特定のOTC医薬品を購入すると、購入費用について所得控除(セルフメディケーション税制)が受けられる場合があります。

申詳 保険医療課 給付担当 ☎823-9359

編集室

■安くて新鮮な食材が手に入る街路市。実は最近料理に関心があり、定期的に友人たちと行っているデイキャンプの際には料理担当をしています。おいしい料理を作るには何よりも食材が大事。多少の失敗は新鮮な食材の味とアウトドアという環境でごまかせます。ちゃんと料理の腕も磨きますが、次のデイキャンプの際には、街路市でいろいろな食材を調達してみようと思いました。(田)

■街路市はお店の方と会話をしながら新鮮な野菜や果物などを選んだり、出店者の多くが生産者なので、栽培方法や調理の仕方など聞くことができるのが大きな魅力です。ただ見て歩くだけでも十分楽しめますので、皆さんも時間がある朝はぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか。(裕)

PRESENT!

カレー屋ゆうき堂 おまかせスパイスカレーミニ

住 宝永町3-10 **営** 月・火・水曜日 11時半～14時半
土曜日 11時半～14時半、18時～21時

その日のおまかせスパイスカレーが彩り豊かな副菜と一緒に楽しめます。テイクアウトも可能。お店では、他にも数種類の創作スパイスカレーや飲み物を提供しています。



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。

※個人情報保護法に基づき、応募フォームの送信・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

2月28日(土)
(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。



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。**集団**の申し込みは健康増進課へ電話で、**3・4・8・9**の**個別**と**6**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**の大腸がん検診の**個別**は検診実施医療機関へ直接)。**1****2**の受診券は6月上旬に発送しています。



ウェブ申込

問 **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、**3～9** は健康増進課 ☎803-8005へ。

※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券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。

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
受診期限 ▶**個別** 2月28日(土)
※**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
受診期限 ▶**個別** 3月7日(土) ※検便の提出期限



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
希望者に受診票・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歳以上は結核健診として実施(検診内容は同じ)
料金 ▶無料

女性の方 ※今年度の女性健診(20～39歳)は定員に達したため、受け付けを終了しました。

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

受診期限 ▶**個別** 2月28日(土)

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

受診期限 ▶**個別** 2月28日(土)

集団	実施日	会場	受付時間	検診種目			子宮頸がん・乳がんの(集団)は2月までの実施となります。 ※定員に達していない日程は受け付けていますので、受診希望の方は健康増進課(☎803-8005)へお問い合わせください。
				胃	大腸	胸部	
がん検診等 電話で 要予約	3月5日(木)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○	
	3月6日(金)	保健福祉センター(塩田町)	8時半～11時半	○	○	○	
	3月6日(金)	高知県総合保健協会(桧橋通6丁目)	13時～14時		○	○	
	3月13日(金)	高知県総合保健協会(桧橋通6丁目)	13時～14時		○	○	

その他のお知らせ

エイズ(HIV)・梅毒検査(無料)



▶**定期検査**…2月2日(月)・9日(月)・16日(月)15時半～16時半。▶**夜間検査**…2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2月16日(月)12時までに要予約。定員9人。**申詳** 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。2月16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2月13日(金)までに電話で。定員10人。**申詳** 地域保健課 ☎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)。申請期限は3月31日(火)。詳しくは、母子保健課HPをご覧ください。 **申詳** 母子保健課 ☎855-7795