

## 乳がん検診が変わります

長年乳がん検診は、視触診を実施してきましたが、来年度から年齢に応じた検診を実施します。40歳以上の方はマンモグラフィ撮影での検診が変わります。

今回は新しく導入される乳房X線撮影（マンモグラフィ）についてご紹介します。

乳房のX線撮影のことをマンモグラフィと呼び、専用のX線撮影装置を使います。手で触れてもわからない微少な早期がんの発見に役立ちます。マンモグラフィ撮影は乳房を圧迫しておこないますが、2方向から撮影することでより正確な診断が可能です。

マンモグラフィ検診の対象者は40歳以上の方で、2年に1回の受診となります。

乳がんは他のがんと違い、自分で乳房自体を見た

り触れたりできるため、乳がんを自分で早期に発見することも可能です。乳がんの主な症状は、しこり・ひきつり・くぼみ等です。定期的に検診を受診することと併せて、月に1度程度、乳房の自己検診も習慣化してください。

次回は、自己検診法についてご紹介します。

検診内容	対象者	料金	検診回数
視触診	30歳代の女性	200円	1年に1回
マンモグラフィ (乳房X線撮影)	満40歳以上で3月31日時点の年齢が偶数の女性	1,000円	2年に1回

## 家族のための統合失調症教室



日ごろ、家族でお困りになっている悩みや不安、疑問に思うことはありませんか。病気のことは、わかっているようでわからないことが多いものです。

今回、中央東保健所では、統合失調症と診断された方のご家族を対象に、病気や福祉サービス、家族の関わり方などについての学習会を開催します。

■対象／統合失調症の患者さんを持つ家族の方

■時間／13：30～15：30

■ところ／中央東保健所（土佐山田町山田1128-1）

■定員／15名

■参加費／無料

■申込み方法／平成16年1月16日(金)までに、電話でお申し込みください。

※申込先・お問い合わせは、中央東保健所障害保健課（☎0887-53-3173）まで

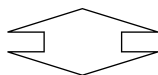
とき	内容
平成16年 1月21日(水)	「病気や医療について学びます」 精神科医が病気や医療について説明し疑問にお答えします
2月10日(火)	「生活の中で起こる障害や利用できる社会資源について学びます」
2月25日(水)	「家族の関わりや役割を学びます」 精神科医とともにこれからの家族の役割を考えます。

## 高齢者実態調査にご協力を！

南国市では、要介護状態にならないためにはどんな支援が必要なのかを把握するために、在宅介護支援センターによる訪問実態調査を実施しています。

対象は、65歳以上の方で、調査内容は心身の状況や生活全般にわたりますが、調査員には守秘義務があり、プライバシーの保護には厳重な注意を払っていますので訪問の際にはご協力をお願いします。

基幹型在宅介護支援センター つばさ



地域型在宅介護支援センター

まほろば (夢の里内) ☎866-6663	こごめ (土佐清風園内) ☎863-2551	ひまわり (白銀荘内) ☎863-5001
-----------------------------	------------------------------	-----------------------------

※お問い合わせは、  
南国市基幹型在宅介護支援センターつばさ  
(☎863-7430)まで

## ゆうゆう赤ちゃん

(子育て教室)

乳幼児のいる家族の方を対象に子育て教室を開催します。

離乳食や病気・けがなど、育児にまつわる不安や悩みを一緒に楽しく解消しませんか。

母子保健推進員による保育もあります。

電話でお申し込みください。

■日時・内容

▶ 1月23日(金) 13：30～15：30

離乳食講習会

▶ 1月30日(金) 13：30～15：00

乳幼児の応急手当

▶ 2月10日(火) 13：30～15：00

保育士のお話

■ところ／保健福祉センター

■参加料／無料

■保育定員／15名



## ★ 健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日 曜	受付時間	と ころ			
健康相談	久礼田	12/1 1/6	月 火	9:30～10:30 久礼田体育館			
	長岡	12/4 1/8	木	13:10～14:00 しあわせ広場			
育児相談	十市	12/15	月	10:00～11:00 多世代交流プラザ(十市支所)			
びよびよルーム	全地区	12/24	水	13:30～15:00 保健福祉センター			
4カ月児健診	全地区	12/22	月	13:10～14:10 保健福祉センター			
10カ月児健診		12/19	金				
1歳6カ月児健診		12/4	木				
3歳4カ月児健診		1/8	木				
3歳4カ月児健診	12/11	木	13:00～14:00				
乳幼児ツベルクリン検査	全地区	12/16	火	13:30～14:00 保健福祉センター			
乳幼児ツベルクリン判定・BCG接種	全地区	12/18	木	13:30～14:10 保健福祉センター			
ゆうさん友の会	全地区	12/3	水				
元気くらぶ	全地区	12/10 24	水	13:30～15:30 保健福祉センター			
愛の献血 (16～69歳)	全地区	12/16	火	10:00～11:30 高知県南国合同庁舎 13:00～16:00 セイレイ工業㈱高知工場			
		22	月	9:30～12:30 南国市役所 13:30～16:00			
大腸がん	容器配布	全地区	12/4	木	9:10～9:30 白木谷小学校 9:50～10:10 定林寺公民館 10:30～10:50 岡豊ふれあい館		
				5	金	9:20～9:40 日章福祉交流センター 10:10～10:30 南部福祉館 10:50～11:10 浜改田公民館	
					11	木	9:10～9:30 三和公民館 9:50～10:10 稲生ふれあい館 10:30～11:00 十市支所
						12	金
				全地区	12/8	月	9:10～9:30 白木谷小学校 9:50～10:10 定林寺公民館 10:30～10:50 岡豊ふれあい館
						9	火
		15	月				9:10～9:30 三和公民館 9:50～10:10 稲生ふれあい館 10:30～11:00 十市支所
			16				火

母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています

### お問い合わせ

この2ページの検診などのお申し込み・お問い合わせは、**保健福祉センター**

(☎863-7373)まで

ホームページ

<http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>



びよびよ  
ルーム  
12月24日(水)は  
「クリスマス会」  
です。

## 不妊相談のご案内

不妊とは、妊娠を望みながら、自然な性生活を送っている男女が、2年間たっても妊娠しない状態をいいます。不妊の悩みは人それぞれです。また、不妊の原因もさまざまです。

高知県では、不妊に悩む方が電話や面接で気軽に相談できる窓口を設けています。

お気軽にご相談ください。

■相談窓口／中央東保健所

■相談時間

▶電話相談は土、日、祝日を除く随時

▶面接の場合、原則予約制

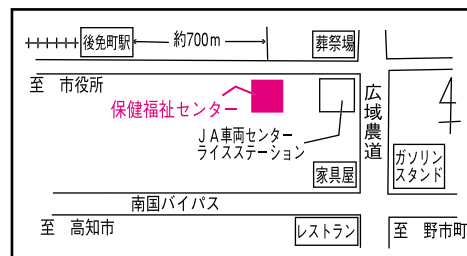
第1・第3水曜日 13:30～15:00

■相談員／保健師など

■相談料／無料

※お問い合わせは、中央東保健所

(☎0887-53-0783)まで



## ☆ 休日在宅医

日	曜	当番医	電話
12/7	日	尾木 内科医院(篠原)	863-2787
14	日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
21	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
23	火	西川診療所(物部)	864-2751
28	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
29	月	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
30	火	北村病院(東崎)	864-2101
31	水	宮田整形外科(篠原)	863-5885
1/1	木	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
2	金	しばた整形外科(後免町)	864-3412
3	土	尾木 内科医院(篠原)	863-2787
4	日	谷 医 院(片山)	865-8335

※変更する場合があります。