

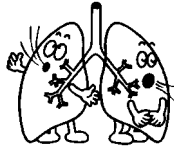
# 「チャレンジ・ザ・禁煙」教室

長年喫煙を続けてきた人にとって、禁煙する際のイライラなどのニコチン離脱症状や習慣から抜け出すことは、容易ではありません。

教室では、科学的根拠に基づいて作成されたプログラムに沿って禁煙を進めていきます。各回で、呼気中一酸化炭素濃度測定などたばこ検査を行い、個別にアドバイスします。

1人ではつらい禁煙を仲間同士で支えあい、一緒に乗り越えてみませんか。

- ところ／保健福祉センター
- 時間／13:00～15:30
- 参加費／無料
- 申込締切／1月19日(月)



	とき	内 容
1回	2月4日(水)	禁煙への心の準備、喫煙の害を学ぶ、禁煙のコツ、その他
2回	2月6日(金)	離脱症状を乗り越えよう、思いを語ろう。その他
3回	2月11日(水)	体験発表、グループ学習。
4回	2月27日(金)	ストレス発散、肥満予防。その他
5回	3月10日(水)	禁煙成功者への表彰、今後の生活へのアドバイス、その他

\*5回受講された方には、記念テレフォンカードを差し上げます。

## 乳がん自己検診法

### ■時期

月経が終わって1週間以内に。閉経後の方は、毎月1回、日を決めて行います。

### ■見て

#### ■見方

乳房を鏡に写し、両腕を上げたり下げたり上半身を左右にひねったりして乳房全体を見ます。

#### ■チェックポイント

- 左右の乳房の形は同じか
- 左右の乳頭の向きは同じか
- 乳房にくぼみやひきつれはないか
- 乳房の皮膚にしっしんやただれはないか
- 乳頭に分泌物がないか

乳がんは他のがんと違い、自分で早期発見することも可能です。乳がんの「自己検診」を生活の中に習慣づけましょう。

### ■触って

#### ■触り方

そろえた3～4本の指の腹で指を少しずつずらしながら調べます。ろっ骨を感じるくらいの強さが目安。

#### ■触る範囲

わきの下も含めて乳房のふくらみの外まで広い範囲をまんべんなく触ります。

#### ■チェックポイント

- 指先にクリッと触れるものはないか
- わきの下のリンパ節ははれていないか



## 神経芽細胞腫検査 中止のお知らせ

これまで小児がんの一種である神経芽細胞腫を早期発見し、早い段階で適切な措置を講じることを目的として、生後6～7ヶ月の乳児を対象に、尿による検査を実施してきました。

しかし、厚生労働省で検討がなされ、検査は死亡率減少効果が明確でなく、自然に細胞腫が無くなる場合でも治療等で身体に負担をかけているとの理由で、4月からの検査実施を中止することとなりました。

今後、4ヶ月児健診等での検査セットの配布を中止します。既に検査セットの配布を受けている方で、検査希望の場合は、3月31日必着で検査機関に送付してください。4月1日以降到着分については、検査できませんのでご注意ください。

※お問い合わせは

高知県健康福祉部健康対策課

(☎ 823・9678)

中央東保健所障害保健課

(☎ 0887・53・3173)

南国市保健福祉センター

(☎ 863・7373)

## これからママ・パパの 集い (両親教室)

妊娠中の毎日を安心して、健やかに過ごすために両親教室を開催します。

初産、経産を問わず気軽に参加してみませんか。これからパパの参加も歓迎します。

### ■開催日・内容

カッコ内の物をご持参ください。

#### ▼2月3日(火)

お腹の赤ちゃんとお母さんの栄養について、歯の健康 (母子手帳・歯ブラシ)

#### ▼2月13日(金)

先輩ママと赤ちゃんとの交流、妊娠中の気になることを出し合おう (母子手帳)

#### ▼2月25日(水)

母乳について、お産の準備とその経過 (母子手帳)

#### ▼3月3日(水)

呼吸法、乳房の準備 (母子手帳・ズボンまたはバスタオル)

#### ▼3月13日(土)

沐浴実習、お父さんの妊婦体験 (母子手帳・エプロン)

### ■時間

午後1時20分～3時40分

### ■ところ

保健福祉センター

### ■参加費

無料

### ■定員

20組

## ★ 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	長 岡	1/8	木	13:10～14:00	中央福祉館
		2/5			
	久礼田	1/6	火	9:30～10:30	久礼田体育館
2/2		月			
	前 浜	1/14	水	15:30～16:30	南部福祉館
育児相談	十 市	1/19	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	1/16	金	13:30～15:00	保健福祉センター
4カ月児健診	全地区	1/22	木	13:10～14:10	保健福祉センター
10カ月児健診		1/19	月		
1歳6カ月児健診		1/8	木		
		2/5			
3歳4カ月児健診	全地区	1/15	木	13:00～14:00	保健福祉センター
乳幼児 ツベルクリン検査	全地区	1/27	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	1/29	木	13:30～14:10	保健福祉センター
ゆうさん友の会	全地区	1/7	水	13:30～15:30	保健福祉センター
元気くらぶ (新リハビリ教室)	全地区	1/14	水	13:30～15:30	保健福祉センター
		28			
ゆうゆう赤ちゃん	全地区	1/23	金	13:30～15:30	保健福祉センター
		30	金	13:30～15:00	
愛の献血	全地区 (16～69歳)	1/9	金	9:10～16:00	高知工業高等専門学校
		19	月	9:30～11:30	高知県農業技術センター
				13:00～16:00	協同組合テクノ高知
				11:30～16:00	高知大学医学部
		2/5	木	9:30～11:30	(株)栄光工業
				13:00～16:30	旭食品(株)四国総合流通センター

母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています

## ☆ 休日在宅医

日	曜	当 番 医	電 話
12/31	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
11	日	いちほら内科小児科(大浦甲)	863-3915
12	月	岡 豊 病 院(岡豊町)	866-2345
18	日	山本循環器内科(駅前町)	864-2575
25	日	藤 原 病 院(大浦乙)	863-1212
2/1	日	西田順天堂内科(大浦甲)	863-1881

※変更する場合があります。

## お問い合わせ



この2ページの健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>



1月16日(金)は  
「歯の話」です。

## 乳がん検診 (視触診)

### ■とき・ところ

1月30日(金) 保健福祉センター

■受付時間/9:20、9:50

■対象/30歳以上の市民(女性)

■検診料/200円

\*平成16年度から乳がんの視触診は、30歳代の方のみ対象で、年1回の開催となります。

## 乳がん検診

### (マンモグラフィ乳房エックス線撮影)

### ■とき・ところ

2月3日(火) 保健福祉センター

■受付時間/8:30、9:30、10:30

■対象/40歳以上で平成16年3月31日時点の年齢が偶数の市民(女性)

■定員/50名

■検診料/1,000円

\*申し込み多数の場合は、今年度市の乳がん検診未受診の方を優先します。

※どちらかの乳がん検診を希望する方は2週間前までに電話でお申し込みください。

## 子宮がん施設検診

■とき/2月9日(月)・12日(木)

■受付時間/14:00、14:30、15:00、15:30、16:00

■ところ/なんごく産婦人科

■対象/30歳以上の市民(女性)

■検診料/子宮頸がん800円

■定員/1日先着20名

■申込締切/1月30日(金)

■申込先/保健福祉センター

※乳がん検診(視触診・マンモグラフィ)、子宮がん施設検診は、70歳以上、生活保護世帯、市民税非課税世帯、障害者手帳(身体・精神)、療育手帳をお持ちの方、記念総合健診対象の方は無料です。お申し込み時に申し出てください。