

30歳代

30歳代の国民健康保険被保険者の皆さまへ

1日人間ドックのお知らせ

受診費用を

一部助成します



四万十町では、若い世代からの健康意識の向上を図り、疾病の予防・早期発見、健診の継続受診を目的に、30歳代を対象とした1日人間ドックの受診費用の一部助成を行っています。

- 対象者** ▶▶▶ 昭和57年4月2日～平成4年4月1日生まれの四万十町国民健康保険被保険者の方（受診日に国保資格を喪失している方は助成対象外です）
- 実施期間** ▶▶▶ 令和4年3月末まで ※申し込み時に医療機関の空き状況を確認して受診日を決定します。
- 募集定員** ▶▶▶ 50名 ※残り10名（先着）
- 健診場所** ▶▶▶ 高知県総合保健協会（中央健診センター・幡多健診センター）・高知検診クリニック JA高知健診センター・須崎くろしお病院
- 個人負担金** ▶▶▶ 10,000円 ※健診日に医療機関にてお支払いください。
- 対象者** ▶▶▶ 申込先に備え付けの「受診申込書」に必要事項を記入のうえ提出してください。（印鑑が必要です）

- [申込先]** 健康福祉課・興津出張所・大正 町民生活課・十和 町民生活課
- [お問い合わせ先]** 健康福祉課 ☎ 22-3115

首の痛みや肩のしびれを感じたら…

首が痛い・肩が腕がしびれるなどありませんか？

頸椎（首の骨）の病気のおはなしをさせていただきます。

首の骨と骨の間にクッションや首を動かす時の連結部の役割をしている椎間板というものがありません。スポーツのケガや事故などで、若い方でもこの椎間板に急激な力（負荷）が加わると、椎間板が裂けて内容物が飛び出しておこる椎間板ヘルニアとなります。

飛び出した椎間板が頸椎の中を通っている脊髄神経を圧迫すると、首、肩、腕、手指に痛み、しびれなどの神経痛が起ります。また、脊髄神経への圧迫が加わると、ボタンがとめにくい、お箸が使いにくいなど手や指の力が入れにくい、細かい動作ができない、歩くと足がガクガクする、足が前に出ないなどの症状がでます。

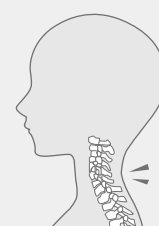
さらに病状が悪化すると歩行が困難、手足の感覚が鈍い、尿も出なくなるなど脊髄麻痺の状態になります。

椎間板ヘルニアの診断には、頸椎のレントゲン撮影や、MRI（磁気を利用した断層撮影装置）などが行われます。（大正診療所にはMRIはありません）これらの症状に心当たりがある方は、一度、医師に相談してください。



からだにいいはなし

頸椎のおはなし



無料合同労働相談会を開催します

パワハラ、退職、解雇といった職場の問題でお悩みの方を対象に、国や県などの労働相談機関などが合同で無料相談会を開催します。当日は、弁護士、司法書士、社会保険労働士といった専門家が面談または電話により相談をお受けします。事業主の方も相談できますのでお気軽にご相談ください。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、変更または中止になる場合があります。詳しくは右記までお問い合わせください。

事前予約優先・先着順

10/29(金)

10:00～17:00

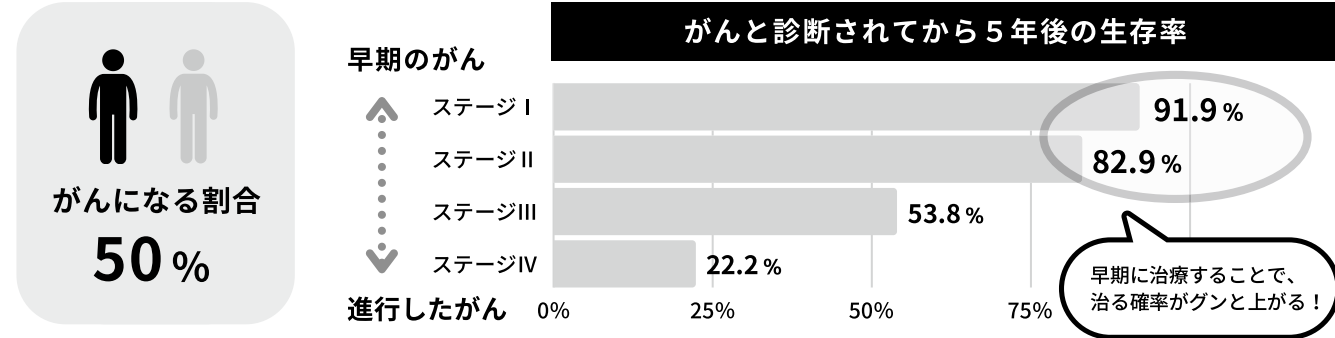
高知県庁北庁舎
(高知市丸ノ内2-4-1)
※受付は4階

予約受付期間 | 9月1日(水)～10月26日(火)

[予約申込・お問い合わせ先]
高知県労働委員会事務局 ☎ 088-821-4645

9月はがん征圧月間です

国民の2人に1人は「がん」になっており、「がん」は誰もがかかる可能性のある病気ですが、早期発見、早期治療をすることで治る可能性が高くなります。



受けていますか？ **がん検診**

四万十町では、以下のとおり6つのがん検診を行っていますので、定期的（年に1回または2年に1回）に検診を受けて自分の健康を自分で守りましょう！

検診名	対象者	内容	料金	備考
結核・肺がん	40歳以上	X線撮影	100円	65歳以上の方、生活保護受給者は無料
大腸がん	40歳以上	便潜血反応検査	500円	70歳以上の方、生活保護受給者は無料
胃がん	40歳以上	バリウムによるX線検査	500円	生活保護受給者は無料
	50歳以上 (2年に1回)	内視鏡検査 (胃カメラ)	3,000円	
前立腺がん	50歳以上の男性	血液検査	400円	70歳以上の方、生活保護受給者は無料
乳がん	40歳以上の女性 (2年に1回)	マンモグラフィ検査	400円	
子宮頸がん	20歳以上の女性	子宮頸部の細胞診検査	400円	

インターネットからでもお申し込みいただけます。

☎ 22-3115 (健康福祉課)
☎ 27-0112 (大正 町民生活課)
☎ 28-5112 (十和 町民生活課)

お薬手帳を活用しましょう！

お薬手帳とは「いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったか」を記録しておく手帳のことです。お薬手帳を病院や調剤薬局で提出すると、これから処方・調剤されるお薬の飲みあわせが問題ないこと、お薬が重複していないこと等を事前に確認でき、より安全に薬を使用することができます。受診する際は必ず持って行きましょう。飲んでいてすべての薬を「1冊で」記録することが大切です。病院ごとや薬局ごとに、別々のお薬手帳を作らないようにしましょう。お薬手帳が必要な方は、かかりつけの調剤薬局にてご相談ください。

9月の無料健康相談日

12日 19日 26日

お気軽にお越しください！

[お問い合わせ先]
調剤技術センターくぼかわ 渡辺 明宏 ☎ 22-1000