

★各種健診(検診)・相談など

項 目		日	場 所	受付時間	対象(市民)	定 員	検診料	申込受付開始
子 宮 頸 が ん 検 診		2月9日(火) 2月24日(水)	なんごく 産 婦 人 科	14：00、14：30 15：00、15：30 16：00	20歳以上の女性 (前年度未受診者)	20人 (1日に つき)	800円 (※)	1月8日(金)
特定・後期高齢者健診		1月22日(金)	保 健 福 祉 セ ン タ ー	9：30～11：00 13：30～15：00	40歳以上	なし	無料	申込不要
乳 幼 児 健 診	4カ月児健診	1月28日(木)		12：45～14：00	全 地 区			
	10カ月児健診	1月21日(木)						
	1歳6カ月児健診	1月7日(木)						
	3歳4カ月児健診	1月14日(木)						
愛 の 献 血		1月13日(水)	㈱アステイス 高知支店	9：00～10：00	17～69歳	皆さまのご協力を お願いします。		
		1月20日(水)	南国市役所	9：30～12：00 13：00～16：00				

※次の①～⑤に該当する方は、検診料が無料です。
①平成27年度に40歳・50歳となる方
②平成27年度に70歳以上となる方
③生活保護世帯の方

④身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方(検診料のお支払い時に手帳の提示が必要です)
⑤平成27年度クーポン券対象者

～大切なお知らせ～

南国市が実施した
「子宮頸がん予防ワクチン
ヒブワクチン
小児用肺炎球菌ワクチン」の接種を
平成25年3月31日までに受けた方へ

ワクチン接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。
認定を受けるためには、独立行政法人医薬品医療機器総合機構(PMDA)に請求する必要がありますが、支給対象となるのは、請求した日から遡って5年以内に受けた医療に限られていますので、至急請求いただきますようお願いいたします。
具体的な請求方法、必要書類、請求書類の様式やその記載方法などについては、以下のPMDAの相談窓口にお問い合わせください。

■相談窓口
独立行政法人医薬品医療機器総合機構
救済制度相談窓口
☎0120-149-931 (フリーダイヤル)
※IP電話などで上記ダイヤルが利用できない場合
☎03-3506-9411 (有料)
■受付時間/9時～17時
※土・日曜日、祝日、年末年始を除く

※この2ページの健診(一部を除く)などの
申込先・お問い合わせは
保健福祉センター
(〒783-0004 南国市大堀甲320
☎863-7373)まで

第3回 高知家 健口フォーラム

「健口で生き活き」を目指して…
～歯周病予防におけるワンポイントアドバイス～

■日時/2月21日(日) 12:30~16:00
■場所/総合あんしんセンター3階
(高知市丸ノ内1-7-45)
■内容
▶基調講演/「健口で生き活き」を目指して…
講師/矢納義高(花王(株)パーソナルヘルス
ケア研究所第1研究室室長)
▶特別講演Ⅰ/ママと赤ちゃんの健口のために
講師/笹部衣里
(高知大学医学部歯科口腔外科学講座講師)
▶特別講演Ⅱ/赤ちゃんの健幸は、健口から
講師/渡邊理史
(高知大学医学部産科婦人科学講座特任助教)
▶歯科相談/口臭測定コーナーあり
■参加費/無料(申込み不要)
■問い合わせ
高知県歯科医師会事務局 ☎824-3400

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日 曜	当 番 医	電 話
1/1 金	鍋 島 医 院(国 分)	862-0030
2 土	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
3 日	しばた整形外科(大堀甲)	864-3412
10 日	小 栗 医 院(十 市)	865-8405
11 月	岡 豊 病 院(岡豊町)	866-2345
17 日	南 国 病 院(大堀甲)	864-3137
24 日	いちほら内科小児科(大堀甲)	863-3915
31 日	藤 原 病 院(大堀乙)	863-1212
2/7 日	南 国 中 央 病 院(後免町)	864-0001

※当番医療機関では、専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

子育て支援センター
ひよこルーム
(保健福祉センター内)

親子で遊びにきませんか?

集いの日

■日時/毎週月・金曜日
9時30分～12時
※1月1日(金)、4日(月)、
11日(月)は休み

■対象
未就園児とその保護者

■とき/毎週水曜日
10時～11時30分

■対象
妊婦期から生後5カ月までの未就園児とその保護者
※1月13日(水)は保健師、助産師による体重・身長測定、保健指導が受けられます。

よちよちひよこルーム

■日時/1月21日(木)・28日(木)
10時～11時30分

■対象
生後6カ月から歩行するまでの未就園児とその保護者

子育て講座

■内容/ママのための産後リカバリーヨガ

こんにちは
赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれると、新しい家族が増えた喜びとともに、初めての育児に不安を感じたり、兄弟のお子さんの子育てに戸惑いを感じたりすることが多くあります。市では、安心して育児が行えるように、生後4カ月までの赤ちゃんのいる市内の全ての家庭に、助産師または保健師が家庭訪問をしています。
早めの訪問を希望される方は、ハガキ(こんにちは赤ちゃん訪問連絡票)の送付、または電話にてご連絡ください。



ヘルシー・
クッキング教室

健康で長生きするための健康づくりには、食事への心配りが欠かせません。塩分控えめ、野菜たっぷりでバランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に活かしましよう。
■日時/2月10日(水) 10:00~13:00
■講師/南国市食生活改善推進員
■定員/30人(市民)
■参加費/無料
■申込締切/2月2日(火)
■献立(予定)/鶏ひき肉とはんぺんのつくね、キャベツのさっぱり和え、みそ汁、ヨーグルトとぶどうのゼリー
■持参物/筆記用具、エプロン、三角巾



マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～

クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備クラス	2月5日(金) 13時30分～16時	◎助産師・歯科衛生士・栄養士からのワンポイントアドバイス ・母乳の上手なあげ方は? 赤ちゃん人形で抱っここの練習 ・お口の健康と「マイナス1歳から始める虫歯予防」 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎自分らしいお産の為に ・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役!	・筆記用具 ・母子手帳
② 育児準備クラス	2月9日(火) 13時30分～16時	◎沐浴実習:赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験 ママの体の変化を体験してみよう ◎相談コーナー:助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話 オムツ替えや抱っここの練習	・筆記用具 ・エプロン ・母子手帳

※妊娠が分かったら、早めの参加をおすすめします。
※初産・経産は問いません。
※①②の両方、または一方のみの申込みも可能です。
■定員/各クラス15組(当日は託児はありません)
■受付時間/13時～13時20分
■参加費/無料