

☆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(先着)	検診料	申込受付開始
胃がん検診	4月22日(金)	岡豊ふれあい館	8:30、9:30	40歳以上	40人	900円	3月22日(火)
	4月27日(水)	保健福祉センター					3月28日(月)
乳幼児健診	4カ月児健診	保健福祉センター	12:45~14:00	全地区	なし	無料	申込不要
	10カ月児健診						
	1歳6カ月児健診						
	3歳4カ月児健診						
黒滝健康相談	3月4日(金)	黒滝自然館せいらん	10:00~11:00	黒滝地区			
愛の献血	3月2日(水)	高知県中央東土木事務所	9:00~11:00	17~69歳	皆さまのご協力をお願いします。		
		ひまわり乳業(株) 南国工場	12:00~13:00				
		藤原病院	15:00~16:30				
	3月10日(木)	社会福祉法人 土佐希望の家	9:00~11:00				
	旭食品(株) 本社	13:00~16:00					
	3月29日(火)	協同組合テクノ高知	9:30~12:30				
J A 高知病院	14:30~16:30						

市民からのお便り

早いですが、2016年も1カ月過ぎ！加速して弱くなった頭と体で頑張ります。来年は初孫も成人式です。

第25回

南国市健康づくり講演会

春は新しい生活習慣を始めるよい機会だと思いませんか？

今回の講演会は、2人の講師をお招きし、前半ではカードで遊びながら楽しく食生活改善についてのヒントを、後半では普段着でできる簡単な運動について実践しながら、それぞれ教えていただきます。

楽しい講演会ですので、お友達といっしょにどうぞご参加ください。

- 日時／3月15日(火) 14:00~16:00
- 場所／保健福祉センター 2階多目的ホール
- 講義・講師

◎バランスカードで遊びながら食生活改善

高知県立大学准教授 荒牧礼子先生

◎みんなで健康づくり！3のヒント

健康運動指導士 小原妙子先生

■参加費／無料(申込不要)



※この2ページの健診などの
申込先・お問い合わせは

保健福祉センター

(〒783-0004 南国市大浦甲320
☎863-7373) まで

ご存知ですか？

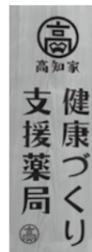
「高知家健康づくり支援薬局」

薬や健康について、地域の薬局で気軽に相談できたらなあ。そんな声をいただいて、平成26年度から健康相談を積極的にできる薬局を県が認定し、禁煙支援や高血圧対策、特定健診・がん検診・乳幼児健診の情報をお知らせしたり、さまざまな健康づくりに関する取組をおこなっています。

健康のこと、薬のことで困った時には、高知家健康づくり支援薬局に是非ご相談ください。

南国市の
「高知家健康づくり支援薬局」

- ・四国調剤薬局 南国店
- ・四国調剤薬局 しのはら店
- ・四国調剤薬局 くれだ店
- ・リード薬局 パイパス店
- ・きしもと薬局 十市店
- ・なんごく薬局



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。

平成27年度
高齢者肺炎球菌感染症および
麻しん・風しん混合予防接種

平成27年度の高齢者肺炎球菌感染症予防接種の対象者で、未接種の人は接種期限(平成28年3月31日)までにお受けください。この機会を逃すと、予防接種法の元での接種はできなくなります。

また、お子さんの麻しん・風しん混合予防接種(1期:1歳児、2期:4月から小学校入学の児)についても忘れずにお受けください。

なお、詳細につきましては、広報なんこく2月号をご覧ください。

集いの日

- 日時／毎週月・金曜日
9時30分~12時
- ※3月14日(月)、21日(月)は休み
- 対象
未就園児とその保護者



ママ友達を作って気分をリフレッシュしましょう！親子で遊びにきて下さいね。電話での育児相談も受け付けています。

子育て支援センター
ひよこルーム
(保健福祉センター内)

よちよちひよこルーム

- 日時／3月17日(木)・24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

「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこルーム」では、対象の子どもの兄弟を連れての参加の場合、兄弟のお世話ができる同伴者が必要です。

離乳食教室

初期・中期

~ゆうゆう赤ちゃん~

離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか？当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。

電話でお申込みください。

- とき／4月12日(火) 13:30~15:30
- 持参物／母子手帳、エプロン、三角巾、筆記用具、手拭きタオル
- 参加費／無料
- 託児定員／15人

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
3/6	日	高田内科(大浦乙)	863-3925
13	日	あけぼのクリニック(田村)	878-6611
20	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
21	月	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
27	日	しばた整形外科(大浦甲)	864-3412
4/3	日	きび診療所(明見)	804-6500

※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。

市民からのお便り

毎日寒いですが、家の前には雪が今年初めて積りました。早く暖かくなってほしいです。