

☆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	5月17日(火)	十市小学校体育館 保健福祉センター	8：30、9：30	40歳以上	40人	900円	4月18日(月)
	5月31日(火)						4月25日(月)
乳 が ん 検 診	5月31日(火)	保健福祉センター	8：30、9：30 10：30、13：30 14：30、15：30	40歳以上 (※)	120人	1,000円	4月26日(火)
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						
愛 の 献 血	4月22日(金)	保健福祉センター	9：00～10：00	17～69歳			
		高知大学農学部	11：45～16：00				

※前年度未受診者の方が対象です。ただし記念検診対象者は受診可能です。

平成28年度
高齢者肺炎球菌感染症予防接種

対象の方は、平成28年4月1日～平成29年3月31日に高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けてください。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。

■対象者／次の①または②に該当する方
①次の期間内に生まれた方

年齢	対 象 生 年 月 日
65歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはH I Vにより免疫の機能に重い障害（身体障害者手帳1級相当）のある方
※事前に保健福祉センターで確認してください。

※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 南国市大堀甲320
☎863-7373) まで

麻しん・風しん混合
予防接種を受けましょう

下記対象期間は無料ですが、対象期間を過ぎて受けると1万円前後の自己負担が必要になります。この機会に予防接種を受けることをお勧めします。

	対象年齢	接種期限
1期	1歳児	2歳の誕生日の前日まで
2期	保育園・幼稚園の年長児に相当する間 (平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれの方)	平成29年3月31日まで

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日 曜	当 番 医	電 話
4/3 日	き び 診 療 所(明 見)	804-6500
10 日	南国いのうえクリニック(篠 原)	855-8001
17 日	南 国 厚 生 病 院(立 田)	863-3030
24 日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
29 金	宮 田 整 形 外 科(篠 原)	863-5885
5/1 日	南国いのうえクリニック(篠 原)	855-8001
3 火	鎮石蛍が丘クリニック(鎮 石)	862-1123
4 水	北 村 病 院(東 崎)	864-2101
5 木	西 田 順 天 堂 内 科(大堀甲)	863-1881
8 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)

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。

集いの日

■日時／毎週月・金曜日
9時30分～12時
※4月1日(金)、4日(月)、29日(金)は休み
■対象
未就園児とその保護者

マタニティ&ベビーひよこ

■とき／毎週水曜日
10時～11時30分
※4月6日(水)、27日(水)は休み
■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
※4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／4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
■日時／4月19日(火)
10時～11時30分
※受付：9時45分～
■講師／大崎厚子
(ヨガインストラクター)
■対象／生後3～7カ月の未就園児とその保護者
■参加費／500円(資料代など)
※ヨガマットをご持参ください。ない方はレンタル(要予約)できます。
■定員／先着14組(赤ちゃん連れ10組・保護者のみ4組)

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

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、兄姉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、安心して育児ができるように、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、または電話でご連絡ください。

南国絵手紙愛好会

南国絵手紙愛好会は、月2回、保健福祉センターで絵手紙を描いています。今回は前田福子さん（前列左から2番目）の白寿（99才）のお祝いを絵手紙で飾りました。
皆さんご覧になってください。



クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備クラス	5月13日(火) 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 ・パパや家族も、大切な主役！	・筆記用具 ・母子手帳
② 育児準備クラス	5月14日(水) 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10分～13時20分
■参加費／無料