

★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			
子宮頸がん検診		7月11日(月)	久礼田体育館	13：30 14：00	20歳以上 の女性	50名	600円	6月6日 (月)			
		7月12日(火)	保健福祉センター								
肺がん・結核検診 特定・後期高齢者 健康診査		6月 5日(日)	SUNSUNながおか	9：30～11：00 13：30～15：00	40歳以上	なし	★肺がん・結核検診 40歳以上200円 65歳以上無料 ★特定・後期高齢者 健康診査 国保及び後期高齢者 医療の方は無料 その他の保険の方は 医療保険者に お問い合わせください	申込 不要			
		6月 7日(火)	久礼田体育館	8:30～11:00(肺) 9:00～11:00(特定) 13:30～15:00							
		6月15日(水)	奈路小学校体育館	9:30～11:00 (午前中のみ)							
		乳 幼 児 健 診	4カ月児健診 10カ月児健診 1歳6カ月児健診 3歳4カ月児健診	6月23日(木) 6月16日(木) 6月2日(木) 6月9日(木)					保健福祉センター	12：45～14：00	全 地 区
愛の献血		6月14日(火)	高知大学医学部	11:30～16:30	全地区 (17～69歳)	皆さまのご協力、よろしく お願いします。					
		6月16日(木)	ヤマト運輸(株)高知主管支店	12:00～13:30							
		6月16日(木)	高知ヤクルト販売(株)	15:30～16:30							
		6月27日(月)	株式会社垣内	9:30～12:00							

総合健診(検診)

- とき／7月11日(月)・7月12日(火)
■ところ／保健福祉センター
■集合時間／希望健診(検診)項目によって異なりますので、郵送でお知らせします。(終了時間は午前中の予定です)。
■申込期間／6月10日(金)～7月4日(月)
※定員に達し次第締め切りです。

健診（検診）項目	定 員
肺がん検診 肺がん・結核検診	80名
胃がん検診	70名
大腸がん検診	100名
子宮頸がん検診	60名
健康診査	80名
歯科健診	40名

■健診（検診）の対象者と健診（検診）料

健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料
肺がん検診	40～64歳	200円
肺がん・結核検診	65歳～	無 料
胃がん検診	40歳～	900円
大腸がん検診	40歳～	400円
子宮頸がん検診	20歳～(女性のみ)	600円
健康診査	40歳～	医療保険者により異なります
歯科健診	40歳～	無 料

※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 南州市大埦甲320
☎863-7373) まで

広報なんこく 6月号 23

子育て支援センター
ひよこルーム
(保健福祉センター内)

おもちゃや絵本などがあり
子どもさんを連れて遊べる
うになっています。親子で気
にお越しください。

電話 来所で育児相談も
け付けています。



ひよこルーム集いの日

- とき／毎週月・金曜日
 午前9時30分～12時
 ■ところ／保健福祉センター
 ■対象／未就園児とその保護者
- マタニティ&ベビーひろい**
 ■とき／毎週水曜日
 10時～11時30分
 ■対象／妊婦期から生後6か月までの未就園児とその保護者
- *月に一度、保健師、助産師による保健指導受けられます。
 今月は6月8日(水)です。

よちよちひよこルーム

■とき／6月9日(木)23日(木)
■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター
■対象／生後6か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

- とき／6月14日(火)
午前10時00分～11時30分
(受付午前9時30分～)
- ところ／保健福祉センター
- 内容／ママと赤ちゃんのためのベビージャンス
～産後ママのエクササイズ～
- 講師／玉木晶
(ベビーストラクター)
- 対象／生後4か月～12か月
(主に市内の未就園児)とその保護者
- 定員／12組
- 参加費／500円
(資料代等含む)
- とき／7月5日(火)
午前10時00分～11時30分
(受付午前9時45分～)
- ところ／保健福祉センター
- 内容／親子で楽しく
体を動かそう！
- 講師／岩城美喜江
(ミュージックケア認定指導者)
- 対象／10か月～1歳5か月
(主に市内の未就園児)とその保護者
- 定員／15組

マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～

これから出産を迎える妊婦さんとご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。
☆妊娠がわかったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備クラス	7月13日 13時30分～16時 (金)	◎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！	母子手帳 筆記用具
② 育児準備クラス	7月14日 13時30分～16時 (月)	◎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	母子手帳 エプロン 筆記用具

*①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
*次回の開催は、①9月2日(金)②9月5日(月)です。

- ところ／保健福祉センター
- 定員／各クラス15組 *当日は託児はありません。
- 参加費／無料
- 申込方法／電話でお申し込みください。
- 受付時間／13:10～13:20

～ふたごちゃん・みつごちゃんの集い～

ふたごちゃん、みつごちゃんを子育て中のお母さん、お父さん、
妊婦さん。みんなで交流情報交換や仲間作りをしませんか？
お気軽にご参加ください。赤ちゃんの計測もできます！
(ひよこルームと同日開催です) お申し込みは不要です。

- と き**／6月27日(月)午前10時～11時
■場所／保健福祉センター
■対象／ふたご・みつごを妊娠中の方、子育て中の方。
 およびそのご家族
■持ってくるもの／母子手帳(計測希望の方のみ)

みんなで考えませんか？
5月31日は世界禁煙デー

たばこを吸う人が直接吸い込む煙（主流煙）より、たばこの先から出る煙（副流煙）の方が多くの有害物質が含まれています。たばこを吸った後は、身体表面（髪の毛や衣服）にも有害物質が付着しています。たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙が身体に与える影響

肺がん, 気管支炎, 肺炎, 気管支ぜんそく,
中耳炎, 早産, 低出生体重児 (2500g未満),
歯周病, 歯茎への色素沈着など



不特定多数の方が集まる場所ではたばこのマナーについて配慮が必要です。たばこを吸った後はしばらくの間は、吐き出す息にも有害物質は含まれています。

あなたの身近な大切な人はもちろん、あなた自身を守るためにも、禁煙を始めてみませんか。

お問い合わせは 保健福祉センター ☎863-7373

●胃がん検診では、次のような症状のある方は専門の医療機関での受診をお勧めします。

- ・胃腸の運動機能が低下している方(強い便秘症の方など)
- ・胃腸の病気がある方(胃腸手術歴のある方など)
- ・よくむせる、飲み込みが悪いなどの症状がある方(過去にバリエウムが気管に入った方)

●勤務先などで受診機会がある方や今年度すでに受診済みの
健診(検診)は、ご遠慮ください。

●健康診査の受診には、加入している医療保険者発行の受診券(特定健康診査受診券・健康診査受診券)が必要です。

●次の方は、各種がん検診料が無料になります。

①平成28年度内に40歳・50歳となる方、②平成28年度内に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。)

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電 話
6／5	日	いちほろ内科小児科(大樋甲)	863-3915
12	日	藤原病院(大樋乙)	863-1212
19	日	南国病院(大樋甲)	864-3137
26	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
7／3	日	あけぼのクリニック(田村)	878-6611

*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。