

★各種健診(検診)・相談など

| 項 目                         | 日          | 場 所                         | 受付時間                            | 対象<br>(市民)      | 定員<br>(先着) | 検診料                                                                                                               | 申込受<br>付開始 |
|-----------------------------|------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 子宮頸がん検診                     | 9月19日(月・祝) | 保健福祉センター                    | 13：30<br>14：00                  | 20歳以上<br>の女性    | 50人        | 600円                                                                                                              | 8月1日(月)    |
|                             | 9月20日(火)   |                             |                                 |                 |            |                                                                                                                   |            |
| 肺がん結核検診<br>特定・後期高齢者<br>健康診査 | 8月 8日(月)   | 保健福祉センター(午前)                | 8:30～11:00(肺)<br>9:00～11:00(特定) | 40歳以上           | なし         | ★肺がん・結核検診<br>40～64歳/200円<br>65歳以上/無料<br>★特定・後期高齢者<br>健康診査<br>国保及び後期高齢者医<br>療の方は無料その他の<br>保険の方は医療保険者<br>にお問い合わせ下さい | 申込不要       |
|                             |            | 白木谷小学校(午後)                  | 13:30～15:00(肺・特定)               |                 |            |                                                                                                                   |            |
|                             | 8月22日(月)   | 保健福祉センター                    | 8:30～11:00(肺)<br>9:00～11:00(特定) |                 |            |                                                                                                                   |            |
|                             | 8月23日(火)   |                             | 13:30～15:00(肺・特定)               |                 |            |                                                                                                                   |            |
| 乳幼児健診                       | 4か月児健診     | 保健福祉センター                    | 12：45～14：00                     | 全地区             | なし         | 無料                                                                                                                | 申込不要       |
|                             | 10か月児健診    |                             |                                 |                 |            |                                                                                                                   |            |
|                             | 1歳6か月児健診   |                             |                                 |                 |            |                                                                                                                   |            |
|                             | 3歳4か月児健診   |                             |                                 |                 |            |                                                                                                                   |            |
| 愛の献血                        | 8月 5日(金)   | 西日本高速道路(株)四国<br>支社高知高速道路事務所 | 9：30～11：00                      | 全地区<br>(17～69歳) |            | 皆さまのご協力、<br>よろしくお願いします。                                                                                           |            |
|                             | 8月26日(金)   | 協同組合テクノ高知                   | 9：30～12：00                      |                 |            |                                                                                                                   |            |
|                             |            | 高知空港ビル(株)                   | 14：00～16：00                     |                 |            |                                                                                                                   |            |
|                             | 8月29日(月)   | 旭食品(株)本社                    | 9：30～12：00<br>13：00～16：00       |                 |            |                                                                                                                   |            |

総合健診 (検診)

- 日 時／9月19日(月・祝)・9月20日(火)
- 場 所／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。(すべて午前中で終了します。)
- 申込期間／8月17日(水)～9月12日(月)
- ※定員に達し次第締め切ります。

| 健診(検診)項目 | 定 員  |
|----------|------|
| 肺がん検診    | 80名  |
| 肺がん・結核検診 |      |
| 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           |

- 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。)

子宮頸がん施設検診

子宮頸がん検診は2年に1回の検診です。今年度は、27年度に受診できなかった方のみを対象に実施しますのでご注意ください。(ただし、記念検診対象者は関係なく受診できます。)

- 日時／9月8日(木)・27日(火)
- 場所／なんごく産婦人科
- 受付時間／14時、14時30分、15時、15時30分、16時
- 対象／20歳以上の女性
- 検診料／800円
- 定員／先着20名(1日につき)
- 申込受付開始日／8月15日(月) 8時30分～
- 申込先／保健福祉センター

☆休日在宅医 (変更する場合があります)

| 日 曜   | 当 番 医          | 電 話      |
|-------|----------------|----------|
| 8/7 日 | 領石蛸が丘クリニック(領石) | 862-1123 |
| 11 木  | にしかわクリニック(後免町) | 855-7676 |
| 14 日  | 高知東クリニック(篠原)   | 821-6600 |
| 21 日  | 西田順天堂内科(大埴甲)   | 863-1881 |
| 28 日  | 北村病院(東崎)       | 864-2101 |
| 9/4 日 | 川田内科(後免町)      | 864-2501 |

※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。

※この2ページの健診などの  
申込先・問い合わせは

保健福祉センター

(〒783-0004 南国市大埴甲320

☎863-7373) まで

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・遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べるようになっています。親子で気軽にお越しください。  
電話・来所による子育て相談も行っています。



ひよこルーム集いの日

- 日時／毎週月・金曜日  
9時30分～12時
- 場所／保健福祉センター
- 対象／主に未就園児とその保護者

■今月の休み／8月8日(月)・22日(月)

マタニティ&ベビーひよこ

- 日時／毎週水曜日  
10時～11時30分
- 場所／保健福祉センター
- 対象／妊婦さんと生後6か月までの子どもさんとその保護者

■今月の計測日／8月10日(水)に度実施  
保健師・助産師による計測(体重・身長)や子育て相談が受けられます。

よちよちひよこルーム

- 日時／毎週木曜日  
10時～11時30分
- 場所／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

おでかけひよこ

- 日時／8月10日(水)・24日(水)  
14時～16時
- 場所／西部児童館
- 対象／主に未就園児とその保護者

子育て講座

- 日時／9月6日(火)  
10時～11時30分  
(受付9時30分～)
- 場所／保健福祉センター
- 内容／「ママと赤ちゃんのためのベビーダンス」  
産後ママのエクササイズ  
講師／玉木 晶  
(ベビーインストラクター)
- 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)
- 募集受付開始日  
8月22日(月)～

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      | 日時                    | 内 容                                                                                                                                                                     | 持参物                  |
|----------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| ①出産準備クラス | 9月2日(金)<br>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<br>・母乳の上手なあげ方は?赤ちゃん人形で抱っこの練習<br>・お口の健康と「マイナス1歳から始める虫歯予防」<br>・妊娠中に気をつけたい食生活<br>◎自分らしいお産の為に<br>・赤ちゃんと話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備<br>・パパやご家族も、大切な主役! | 母子手帳<br>筆記用具         |
| ②育児準備クラス | 9月5日(月)<br>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<br>◎妊婦体験:ママの体の変化を体験してみよう<br>◎相談コーナー:助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応<br>◎赤ちゃんのお世話:オムツ替えや抱っこの練習                                                            | 母子手帳<br>エプロン<br>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。
- \*次の開催は、①11月11日(金) ②11月15日(火)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時10分～13時20分

ココ3の体温計

ストレス度や落ち込み度が高い方は、これをきっかけとし、サイト上における相談機関への相談、もしくは医療機関への受診をお勧めします。「まだ大丈夫」という考えは厳禁です。ご自身のこころの体温を測って、早めの対応をしてみませんか。

市ホームページやQRコードからアクセスできます。  
【問】保健福祉センター(☎863-7373)まで

～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。みんなで交流し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!お申し込みは不要です。

- 日時／8月16日(火)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)

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ょう。

- 日 時 / 8月24日(水) 10時～13時
- 場 所 / 保健福祉センター
- 講 師 / 南国市食生活改善推進員
- 定 員 / 30名
- 参 加 費 / 無料
- 申込締切 / 8月17日(水)
- 献立(予定) / ・洋風ちらしずし  
・豚肉のりんご生姜焼き  
・ヨーグルトグリーンサラダ  
・フルーツ水まんじゅう
- 持ってくるもの / 筆記用具・エプロン・三角巾

