

☆各種健診(検診)・相談など

※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。

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
乳がん検診	11月25日(金)	保健福祉センター	8:30、9:30、10:30	40歳以上の女性(※)	120人	1,000円	10月24日(月)
胃がん検診			13:30、14:30、15:30				
肺がん結核検診 特定・後期高齢者健康診査	10月12日(水)	稲生ふれあい館	9:30～11:00(午前) 13:30～15:00(午後)	40歳以上	なし	★肺がん・結核検診 40～64歳/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下さい	申込不要
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	10月5日(水)	南国市役所	9:30～12:00 13:00～16:00	全地区(17～69歳)	皆さまざまのご協力、よろしく お願いします。		
	10月9日(日)	高知大学 医学部	11:30～16:30				
	10月14日(金)	稲生ふれあい館	9:30～11:30				
		セントラルディーポ南国店	13:30～16:00				
	10月19日(水)	保健福祉センター 栄光工業	9:00～10:00 15:00～16:30				

大腸がん検診

大腸がん検診は、便の中に混じっている目に見えない微量の血液を調べる検査です(便潜血反応検査)。原則として、2日間の便を採便します。お申込みいただいた方には容器を郵送します。下記の場所で、採便後の容器を回収しますので、この機会にぜひ受診してください。

■対象者/40歳以上の市民 ■検診料/400円
■申込/容器回収日の10日前までに保健福祉センターへお申込みください。

実施場所	容器回収日	容器回収受付時間	
後免町防災コミュニティーセンター 野田公民館 岩村ふれあいセンター	11月2日(水)	9:00～9:20 9:40～10:00 10:20～10:40	
黒滝公民館 奈路防災コミュニティーセンター 瓶岩体育館		11月9日(水)	9:20～9:30 10:00～10:20 10:40～11:00
久礼田体育館 国府公民館 SUNSUNながおか			11月15日(火)
中央市民館【長岡】 中央公民館【大篠小学校南】 西野々公民館	11月18日(金)		
篠原中央公民館 保健福祉センター		11月22日(火)	
白木谷小学校 定林寺公民館 岡豊ふれあい館			11月29日(火)
日章福祉交流センター 南部市民館 浜改田公民館	12月1日(木)		
三和防災コミュニティーセンター 稲生ふれあい館 十市高齢者多世代交流プラザ		12月5日(月)	

※容器回収日の午前中は、保健福祉センターでも容器回収受付をしています。
※次の方は、各種がん検診料が無料です。
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。)

施設検診

■日時/11月17日(木)・29日(火)
■場所/なんごく産婦人科
■受付時間/14:00、14:30、15:00、15:30、16:00
■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/10月7日(金)8:30～
■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	曜日	当番医	電話
10/2	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
9	日	小栗医院(十市)	865-8405
10	月	南国病院(大浦甲)	864-3137
16	日	いちばら内科小児科(大浦甲)	863-3915
23	日	藤原病院(大浦乙)	863-1212
30	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
11/3	木	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575

※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・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

この印の事業は高知家健康パスポートのヘルシーシールの対象事業です。

この印の事業は南国市健康ポイントの対象事業です。

子育て支援センター
ひよこルーム
(保健福祉センター内)

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きます。



ひよこルーム
■日時/毎週月・金曜日
9時30分～11時30分
■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/10月10日(祝) 17日(月)
マタニティ&ベビーひよこルーム
■日時/毎週水曜日
9時30分～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/10月12日(水)
保健師、助産師による計測(体重身長や育児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
9時30分～11時30分
■場所/保健福祉センター

市民からのお便り

久しぶりにペンをとりました。きれいにかけないでもこれよりハビリかなと思っています。

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	11月11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 ・ゆうゆうガイド(ピンク色の冊子)
② 育児準備クラス	11月15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	・ゆうゆうガイド(ピンク色の冊子) ・母子手帳 ・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。
次回開催は、①2月3日(金) ②2月6日(月)です

■場所/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

てく てく
～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!(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/10月24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!!de」血圧測定南国市に
参加しませんか

1ヵ月間朝晩血圧を測って記録表を提出するだけです。
血圧は健康管理の重要なバロメーターです。この機会に家庭血圧測定の習慣をつけましょう。
記録表1枚につき南国市健康ポイントを1ポイント差し上げます。高知家健康パスポートと一緒に提出ください。お持ちでない方は保健福祉センターにご相談ください。
記録表は保健福祉センターまたは市役所1階ホール(チラシ置き場)にあります。



市民からのお便り

今年の夏、子供達は頑張って朝のラジオ体操にほほ笑んで行きました。お世話してくたな方も大変だったと思いますが、早起きの習慣がついてとても良かったです。