



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。



★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
乳 幼 児 健 診	4か月児健診	1月26日(木)	保健福祉センター	12：45～14：00	全地区	なし	無料	申込不要 ※対象者の 方には事前 に通知します
	10か月児健診	1月19日(木)						
	1歳6か月児健診	1月 5日(木)		12：45～15：00				
	3歳4か月児健診	1月12日(木)						
愛の献血		1月13日(金)	株式会社アステイス高知支店	9：00～10：00	全地区 (17～69歳)	皆さまのご協力、よろしく お願いします。		
		1月25日(水)	南国市役所	9：30～12：00				
				13：15～16：00				
子宮頸がん検診		2月14日(火)	保健福祉センター	13：30 14：00	20歳以上 の女性	50名	600円	1月10日(火)

第4 高知家健康フォーラム

「おいしく、楽しく、美しく“摂食機能”の実力」
～長生きは唾液で決まる～

と き：平成29年2月19日(日)
12：30～16：00
ところ：高知県立ふくし交流プラザ 2階
「多目的ホール」(高知市朝倉戊375-1)
内 容：特別講演
おいしく、楽しく、美しく“摂食機能”の実力
～長生きは唾液で決まる～
講 師：植田 耕一郎
(日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授)
参加費：無料

かみかみ百歳体操、パネルディスカッション、
咬合力測定、口臭測定コーナー等あり

*申し込み不要
*お問い合わせは高知県歯科医師会事務局
(☎824-3400) まで

マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～

クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備クラス	2月13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	2月13日(金) 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 ◎新米パパの子育て奮闘記のお話	母子手帳・筆記用具 ゆうゆうガイド(ピンク色の冊子)

①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。

■場 所／保健福祉センター
■定 員／各クラス 15 組 ※当日の託児はありません。
■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

※今回は、子育て真っ最中のお父さんをお招きして、新米パパの子育て奮闘記のお話をお聞きます。(2月6日の育児準備クラス)是非、奮ってご参加ください。

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。

■と き / 2月15日(水) 10：00～13：00
■と ころ / 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 / 2月8日(水)
■献立(予定) / ・おからハンバーグ ・ごぼうサラダ
・きのこたっぷり芋煮 ・りんごかん
■持ってくるもの / 筆記用具・エプロン・三角巾



☆休日在宅医 (変更する場合があります)

日 曜	当 番 医	電話
1/1 日	JA高知病院(明見)	863-2181
1/2 月	きび診療所(明見)	804-6500
1/3 火	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
1/8 日	北村病院(東崎)	864-2101
1/9 月	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
1/15 日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
1/22 日	南国厚生病院(立田)	863-3030
1/29 日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
2/5 日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723

※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。

南国市健康ポイントのお知らせ

「南国市健康ポイント」賞品の応募受付を開始します。

※「南国市健康ポイント」は、高知家健康パスポートを取得した人を対象に行う南国市の独自の健康ポイント制度です。高知家健康パスポートのポイントや「南国市健康ポイント」(南国市独自のスタンプ)をパスポートに集めると賞品に応募できます。

★賞品 クオカード (一人 1,000 円)
200 名：応募多数の場合、抽選

★賞品の応募方法

①ポイントを貯めた高知家健康パスポートを応募窓口にお持ちください。

応募受付窓口：保健福祉センターまたは市民課国係

②抽選申込書をもって記入、その場で応募 (5 ポイントを 1 口とし 2 口まで)

★応募期間 平成 29 年 1 月 4 日～平成 29 年 2 月 28 日

★余ったポイントや 3 月中に集まったポイントは翌年度に繰り越せます。

★抽選にもれても翌年度のがん検診無料券が当たるチャンスがあります。

※肺がん・胃がん・大腸がん (南国市が実施する集団検診にて使用可)

★抽選結果発表は、当選者への通知をもって行います。



～南国市健康ポイントの集め方～

各種健診やイベント、教室などに参加して高知家健康パスポートにポイントを貯めます。ヘルシーポイント、南国市健康ポイント、市外で取得したヘルシーポイントや他市町村の健康ポイントでも OK (シールは貼る・スタンプは押してもらう)。「南国市健康ポイント」は、健康づくりの各団体に所属している方ももらえます。その他のポイント提供事業や詳しい内容は、市役所 1 階や保健福祉センターに置いてある関連チラシや南国市のホームページをご覧ください。

楽しみながら「健康寿命を延ばそう」

●南国市健康ポイントに関するお問い合わせ先
保健福祉センター 電話 088-863-7373

●高知家健康パスポート取得窓口と
南国市健康ポイント応募窓口
保健福祉センターまたは市民課国係

高知家健康パスポート絶賛交付中!!
まだまだ続きます!

■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

■日時 / 毎週水曜日 9 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 / 1 月 11 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

■今月の休み / 1 月 2 日(月) 9 日(月)

■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 / 1 月 2 日(月) 9 日(月)

■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 / 1 月 2 日(月) 9 日(月)

■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 / 1 月 2 日(月) 9 日(月)

■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 / 1 月 2 日(月) 9 日(月)

■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 / 1 月 2 日(月) 9 日(月)

■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 / 1 月 2 日(月) 9 日(月)

※この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
南国市大坪甲320
(☎863-7373)まで

子育て講座

■日時 / 2 月 7 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 / 「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 / 1 歳 6 か月以上の未就園児とその保護者

■定員 / 親子 15 組

■募集受付開始日 / 1 月 4 日(水)～

(定員になり次第締め切り)

■対象 / 生後 6 か月から歩き始めるまでの主に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」では、対象の子どもさんの兄弟を連れての参加の場合は兄弟のお世話ができる同伴者が必要です。