

☆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
胃がん検診		5月29日(月)	保健福祉センター	8：30、9：30	40歳以上	40人	900円	4月28日(金)
乳がん検診		5月12日(金)	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12日(水)
		5月29日(月)		4月28日(金)				
子宮頸がん検診		5月12日(金)	保健福祉センター	9：00、10：00 11：00、13：00 14：00、15：00	20歳以上 ※	100人	600円	4月12日(水)
肺がん・結核検診 および 特定・後期 高齢者健康診査		5月9日(火)	岡豊ふれあい館	9：30～11：00	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 加入している保険が 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 ※対象者の 方には事前 に通知します
		5月10日(水)		13：30～15：00				
		5月17日(水)	中央市民館【長岡】(午前)	9：30～11：00				
			岩村ふれあいセンター(午後)	13：30～15：00				
		5月24日(水)	十市小学校体育館	9：30～11：00 13：30～15：00				
		5月29日(月)	保健福祉センター	8：30～11：00(肺) 9：00～11：00(特定) 13：30～15：00				
乳 幼 児 健 診	4か月児健診	5月25日(木)	保健福祉センター	12：45～14：00 (健診当日の12：00か ら受付簿を出します)	全地区	なし	無 料	申 込 不 要
	10か月児健診	5月23日(火)						
	1歳6か月児健診	5月11日(木)						
	3歳4か月児健診	5月18日(木)						
愛の献血		5月19日(金)	南国市役所	9：30～12：00 13：15～16：00	全地区 (17～69歳)	皆さまのご協力、よろしくお願いします。		

B 型肝炎予防接種の
接種期間の延長について



乳児のB型肝炎予防接種は、昨年10月から法定接種になりました。このため、接種期間が十分ではなく、予防接種法に定める回数(3回)を接種完了できていない方がいます。そこで下記の対象者にかぎり、接種の期間を延長します。該当の方は保健福祉センターまでお問い合わせください。(TEL863-7373)
対象者：平成28年4月1日～平成28年7月31日生まれの方
延長の接種期間：平成29年4月1日～平成29年7月31日

☆休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電 話
5/3	水	川田内科(後免町)	864-2501
5/4	木	岡豊病院(岡豊)	866-2345
5/5	金	南国厚生病院(立田)	863-3030
5/7	日	にしかわクリニック(後免町)	855-7676
5/14	日	高知東クリニック(篠原)	821-6600
5/21	日	西田順天堂内科(大堀甲)	863-1881
5/28	日	北村病院(東崎)	864-2101
6/4	日	藤原病院(大堀乙)	863-1212

※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

無料歯科施設健診

6月の「歯と口の健康週間」に合わせて無料歯科健診を行います。市内在住者全ての方が対象となります。家族そろって歯科健診に行きましょう！
(当日は歯科健診のみです。治療は行いません)

■とき 6月5日(月)・6日(火)・7日(水)・
8日(木)・9日(金)・10日(土)

■ところ 歯科医療機関の休診日は除く
市内歯科医療機関

■対象 市内在住者

■申込方法 希望する日時を、直接歯科医療機関へ
お申し込みください。

■受付開始 5月8日(月)～

■主催 土長南国歯科医師会・南国市

■共催 南国市健康文化都市づくり推進委員会

歯科医療機関名	所在地	電話番号
岩目歯科医院	(大堀甲)	863-6380
岡田歯科	(小籠)	863-7811
おなが通り歯科	(篠原)	802-6480
かにたに歯科医院	(大堀甲)	878-2677
川添歯科診療所	(岡豊町)	866-2008
高島歯科医院	(大堀甲)	864-1182
立田歯科	(立田)	863-6468
寺村歯科	(緑ヶ丘)	865-5656
永井歯科診療所	(片山)	865-8270
西川歯科診療所	(物部)	864-1121
西村歯科医院	(駅前町)	864-1331
平和歯科診療所	(駅前町)	864-2317
間島歯科医院	(植野)	880-8033
南歯科	(上末松)	863-0655
みもと歯科医院	(大堀甲)	864-0002
森本歯科診療所	(大堀甲)	864-2365
やまもも歯科クリニック	(十市)	856-6480
米田歯科	(緑ヶ丘)	865-6400



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。

健康文化都市・南国

子育て支援センター ひよこルーム

(保健福祉センター内)

おもちゃや遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所
になっています。
親子で気軽にお越しください。



5月の行事予定

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9：30 ～ 12：00	ひよこひろば ★(29日)	よちよちひよこ お休み(30日)	マタニティ& ベビーひよこ 計測日(17日)	よちよちひよこ	ひよこひろば ★(12日)
12：00 ～ 14：30		ひよこひろば お休み(23日)	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば お休み(26日) ★(12日)
対象	＊マタニティ＆ベビーひよこ：妊婦さんと生後6か月まで ＊よちよちひよこ：生後6か月から歩き始めるまで ＊ひよこひろば：主に未就園児とその保護者（年齢に関係なくお待ちしています。） お昼ご飯はひよこルームで食べましょう				
育児相談	＊月～金曜日（9：00～16：00）電話、来所での相談お待ちしています。 ＊個別相談も受け付けています。				

●「マタニティ＆ベビーひよこ」と「よちよちひよこ」の兄妹を連れての参加は、お世話ができる同伴者が必要です。
ひよこルームに相談してください。

●事業の関係でお休みとなる場合がありますが、育児相談は受け付けています。
★おでかけひよこ(地域の児童館や公民館に出かけていきます)

5月12日(金):場所 西部児童館 9：30～14：30

5月29日(月):場所 大篠公民館 9：30～14：30

上記の日程でおでかけをしますので遊びに来てください。駐車場もあります。

子育て講座「産後リカバリーヨガ」

■日時／5月30日(火)10時～11時30分(受付9時30分～)

■場所／ひよこルーム(保健福祉センター内)

■内容／「ヨガを楽しみストレスを解消しよう」

■講師／二宮 充恵先生(ヨガインストラクター)

■対象／生後3か月～7か月

■定員／親子12組、親のみ2組

■持ち物／ヨガマット・飲み物(水分補給)・赤ちゃんお出かけセット

■参加費／500円 (ヨガマットレンタルあり 200円)

■募集受付開始／5月1日(月)～(定員になり次第締め切り)



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)に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(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、吐き出す息にも有害物質が含まれています。
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。