

☆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
肺がん・結核検診 および 特定・後期 高齢者健康診査	8月28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	40歳以上 ※40~64歳は 肺がん検診。 65歳以上は 肺がん・結核 検診。	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
乳幼児健診 4か月児健診 10か月児健診 1歳6か月児健診 3歳4か月児健診	8月31日(木) 8月24日(木) 8月3日(木) 8月17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 ※対象者の 方には事前 に通知します
健診結果説明会	8月29日(火) 8月30日(水)	保健福祉センター 白木谷小学校	10:45~11:00 10:45~11:00	特定健診・ 後期高齢者 健診受診者	なし	無料 ※健診結果の お知らせを ご持参ください。	申込 不要
愛の献血	8月29日(火)	旭食品(株)本社	9:30~12:00 13:15~16:00	移動献血バスによる400mL献血です。 皆さまのご協力よろしく願います。 ※400mL献血基準は 男性17~69歳、女性18~69歳、 体重は男女とも50kg以上			

総合健診(検診) 申込必須

- とき/9月26日(火)、9月27日(水)
- 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、締め切り後に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22日(火)~9月19日(火)
- ※定員に達し次第締め切ります。

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
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

- 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29年度内に40歳・50歳となる方、②平成29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
7/30	日	いちばら内科小児科	863-3915
8/6	日	川田内科	864-2501
8/11	金	川本内科クリニック	864-2543
8/13	日	南国厚生病院	863-3030
8/20	日	宮田整形外科	863-5885
8/27	日	高田内科	863-3925
9/3	日	たかはし内科小児科	865-5680

※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(☎863-7373)まで

子宮頸がん検診

子宮頸がん検診は2年に1回の検診です。今年度は、28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】

- とき/9月12日(火)・21日(木)
- ところ/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/8月10日(木)8:30~
- 申込先/保健福祉センター

平成29年度食生活改善推進員養成教室
受講生募集!

食生活改善推進員(ヘルスメイト)とは「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域に健康づくりの輪を広げることを目的として様々な食育活動を行っています。
男女・年齢問わず、興味のある方は、ぜひご連絡下さい。

- ◇とき 平成29年9月~平成30年2月
おおむね月1~2回
10:00~15:00
- ◇ところ 南国市保健福祉センター
- ◇対象 南国市民の方
- ◇定員 20名
- ◇申込締切 8月31日(木)



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。

8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 お休み(28日)	よちよちひよこ お休み(22日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(9日) ★(16日)	よちよちひよこ	ひよこひろば
12:00 ~ 14:30	ひよこひろば お休み(28日)	ひよこひろば お休み(1日・15日)	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば お休み(25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(地域のいろんな場所に出掛けます。一緒にあそびましょう。)
8月16日(水):場所 SUNSUNながおか 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「ベビーマッサージ」

- 日時/8月22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/「ママとベビーのスキンシップを楽しもう!」
- 講師/岡村 真奈美先生(ベビーマッサージセラピスト)
- 対象/生後2か月~6か月
- 定員/12組
- 参加費/500円
- 持ち物/バスタオル1枚・飲み物(水分補給)・赤ちゃんお出かけセット
- 募集受付開始/8月1日(火)~(定員になり次第締め切り)



~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。
■日時/8月25日(金)
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)

マタニティ教室

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	9月13日(金) 13時~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 (ピンクの冊子)
② 育児準備クラス	9月4日(月) 13時~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	母子手帳 エプロン 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)

- *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/①11月10日(金) ②11月13日(月)です。
- 定員/各クラス15組 *当日は託児はありません。
- 申込方法/電話でお申し込みください。
- ところ/保健福祉センター
- 参加費/無料
- 受付時間/13:10~13:20

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/8月23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/8月16日(水)
- 献立(予定)/鶏むね肉のチンジャオロース風
・なすとトマトのマリネ
・レタスと桜えびのスープ
・豆腐白玉のずんだ餅
- 持ってくるもの/筆記用具・エプロン・三角巾