

☆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
肺がん・結核検診 および 特定・後期 高齢者健康診査	9月4日(月)	国府公民館	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	※対象者の 方には事前 に通知します
	9月13日(水)	三和防災 コミュニティーセンター	9：30～11：00 13：30～15：00				
乳がん検診	10月17日(火)	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	1000円	9月19日(火)
子宮頸がん検診	10月17日(火)	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	9月19日(火)
乳幼児 健診	4か月児健診	9月28日(木)	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
	10か月児健診	9月21日(木)					
	1歳6か月児健診	9月 7日(木)					
	3歳4か月児健診	9月14日(木)					
健診結果説明会	9月29日(金)	保健福祉センター	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	9月7日(木)	(株)アステイス高知支店	9：00～10：00	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お願いします。 ※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			
	9月20日(水)	協同組合テクノ高知	9：30～12：00				
		セントラルディーボ南国店	14：00～16：30				

総合健診(検診)

申込必須



- とき／10月29日(日)、10月30日(月)
- 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／9月25日(月)～10月23日(月)
- ※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
9/3 日	たかはし内科小児科	865-5680
9/10 日	しばた整形外科	864-3412
9/17 日	きび診療所	804-6500
9/18 月	南国いのうえクリニック	855-8001
9/23 土	領石蛭が丘クリニック	862-1123
9/24 日	にしかわクリニック	855-7676
10/1 日	脳外科・内科 高知東クリニック	821-6600

※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。

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／10月13日(金)・24日(火)
- 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／9月13日(水)8：30～
- 申込先／保健福祉センター

9月10日から16日は自殺予防週間です。

「生きてほしい、あなたに」



悩みを一人で抱え込まないように、ひとりじゃないよ、大丈夫。地域や家庭での孤立を防ぎましょう。

こころの体調を知るために、「こころの体温計」も活用しましょう。市のホームページからアクセスできます。

※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



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。



9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	よちよちひよこ お休み(19日) ★(26日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(13日) ★(27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(25日)	ひよこひろば	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば
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(駐車場もあります。)

①9月26日(火)9：30～14：30／場所 大篠公民館 ②9月27日(水)10：00～14：30／場所 西部児童館

子育て講座①

「産後リカバリーヨガ」



- 日時／9月19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／大崎 厚子先生(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組と親のみ2組
- 参加費／500円(ヨガマットレンタルあり200円)
- 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
- 募集受付開始／9月1日(金)～
(定員になり次第締め切り)

子育て講座②

「ベビーダンス」



- 日時／9月26日(火)10時～11時30分(受付9時30分～)
- 場所／大篠公民館
- 内容／「ママと赤ちゃんのためのベビーダンス」
- 講師／玉木 晶先生(ベビーダンスインストラクター)
- 対象／生後4か月～12か月
- 定員／12組
- 参加費／500円
- 持ち物／抱っこひも・タオル・飲み物(水分補給)
赤ちゃんお出かけセット
- 募集受付開始／9月1日(金)～
(定員になり次第締め切り)



離乳食教室

初期・中期

～ゆうゆう赤ちゃん～



離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか?当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。電話でお申し込みください。

- 日時／10月24日(火) 13：30～15：30
- 場所／保健福祉センター
- 持参物／母子手帳・エプロン・三角巾・筆記用具・手拭きタオル
- 参加料／無料
- 託児定員／15名



牛乳・乳製品
料理講習会



毎日の食卓に牛乳や乳製品を取り入れ「カルシウム不足」の改善を図りませんか。

- 日時／9月29日(金)10：00～13：00
- 場所／南国市保健福祉センター
- 対象／南国市民 30名
- 内容／楽しく健活セミナー(株式会社 明治)
牛乳・乳製品を使った調理実習
- 持ち物／エプロン・三角巾・筆記用具
- 申込締切／9月22日(金)