

# 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ポイントが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保係  
(注)ランクアップ済みのパスポートのポイントでは応募できません。
  - ②抽選申込書をもって記入、その場で応募(5ポイントを一口：2口まで)  
(注)2口応募されても賞品のクオカードは一人1,000円です。
- ★応募期間 平成30年1月4日～平成30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。
- ★抽選に当たっ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使用可))
- ★抽選結果発表は、当選者への発送をもって行います。



### ～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)。

### 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保係

## ★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
乳がん検診	2月21日(水)	保健福祉センター	13:30 14:30 15:30	40歳以上 (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。)	60人	1000円	1月19日(金)
乳幼児健診	4か月児健診 1月25日(木) 10か月児健診 1月23日(火) 1歳6か月児健診 1月11日(木) 3歳4か月児健診 1月18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	1月15日(月)	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	1月11日(木)	イエローハット北側(フタガミ)	9:00～11:00	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ひします。 ※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。	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
	1月26日(金)	南国市役所	9:30～12:00 13:15～16:00				

## ★休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
12/30	土	脳外科・内科 高知東クリニック	821-6600
12/31	日	田村こどもクリニック	863-0723
1/1	月	JA高知病院	863-2181
1/2	火	川本内科クリニック	864-2543
1/3	水	小栗医院	865-8405
1/7	日	高田内科	863-3925
1/8	月	たかはし内科小児科	865-5680
1/14	日	しばた整形外科	864-3412
1/21	日	きび診療所	804-6500
1/28	日	南国いのうえクリニック	855-8001
2/4	日	領石蛭が丘クリニック	862-1123

※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。

## 平成29年度「高齢者インフルエンザ定期予防接種」実施期間の延長について

南国市では、高齢者インフルエンザ定期予防接種(65歳以上の人に1回のみ接種費用の一部公費助成)につきましては、当初平成29年12月31日までの実施となっていました。しかし、今年度はワクチン供給量が不十分で、接種機会を逃した人がいると考えられることから、平成30年1月31日まで実施期間を延長することになりました。つきましては、平成29年12月31日までに65歳になった人で、接種希望の方は、県内の委託医療機関にて接種をお受けください。(要予約)  
なお、詳細は「広報なんこく10月号」をご覧ください。

## 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。

**1月の行事予定**  
(1月3日まではお休みです)

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(30日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(10日)	よちよちひよこ	ひよこひろば お休み(26日)
12:00 14:30	ひよこひろば	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
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」の兄弟を連れての参加は、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。

## 子育て講座① 「幼児期の食事づくり」

- 日時/1月26日(金) 9時30分～12時(受付9時)
- 場所/試食室(保健福祉センター内)
- 内容/「みんなで作って一緒に食べることを楽しむ」
- 講師/島千晴(栄養士)・食生活改善推進員
- 対象/1歳3か月からの未就園児と保護者
- 定員/20組(託児あり、要予約) ■参加費/300円
- 持ち物/飲み物(水分補給)・主食・お箸・フォーク  
おしぼり・エプロン・マスク・ハンドタオル  
お出かけセット等
- 募集受付開始/1月4日(木)～(定員になり次第締め切り)

## 子育て講座② 「産後リカバリーヨガ」

- 日時/1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/「ヨガを楽しむ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か月の未就園児と保護者
- 定員/親子12組・親のみ2人
- 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等
- 募集受付開始/1月4日(木)～(定員になり次第締め切り)

## 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2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5日(月) 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	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。
- 次回の開催日は未定です。 ■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

## 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せん。電話でお申し込みください。

- 日時/2月13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

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 南国市大桶甲320  
☎ 863-7373 まで

市民からのお便り

きょうりゅうフェア2017に行ってみたいですね。

市民からのお便り

年末に良い事があります様!!