

☆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
乳幼児健診	4か月児健診	5月31日(木)	12:45~14:00 (健診当日の12:00から受付簿を出します)	平成30年 1月~2月生まれの乳児	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	5月24日(木)		平成29年 7月生まれ~1歳未満の乳児			
	1歳6か月児健診	5月10日(木)		平成28年10月生まれ~2歳未満の幼児			
	3歳4か月児健診	5月17日(木)		平成26年12月生まれ~4歳未満の幼児			
胃がん検診(胃部X線検査)	6月20日(水)	保健福祉センター	8:30、9:30	40歳以上	40人	900円	5月18日(金)
肺がん・結核検診 および 特定・後期高齢者健康診査	5月 8日(火)	岡豊ふれあい館	9:30~11:00	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 40~64歳/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個別通知します
	5月 9日(水)		13:30~15:00				
	5月15日(火)	奈路小学校体育館(午前)	9:00~10:30				
		国府公民館(午後)	13:30~15:00				
	5月29日(火)	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					
乳がん検診	6月20日(水)	保健福祉センター	8:30、9:30 10:30、13:30 14:30、15:30	40歳以上*	60人	1000円	5月18日(金)
愛の献血	5月23日(水)	南国市役所	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申し上げます。 ※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			

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	よちよちひよこ お休み(29日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(9日)	よちよちひよこ	ひよこひろば
12:00 ~ 14:30	ひよこひろば	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(9:30~16:00)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をお願いいたします。
- 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。

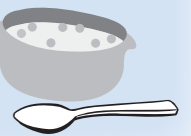
子育て講座
「産後リカバリーヨガ」

- 日時/5月29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・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/5月1日(火)~(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/6月5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



市民からのお便り
急にあなたかなくなり、すしやがけになりまし。

こころの体温計

ストレス度や落ち込み度が高い方は、これをきっかけとし、サイト上における相談機関への相談、もしくは医療機関への受診をお勧めします。「まだ大丈夫」という考えは厳禁です。ご自身のこころの体温を測って、早めの対応をしてみませんか。

市ホームページやQRコードからアクセスできます。

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4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)・8日(金)・9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14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	(大浦甲)	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	(大浦甲)	878-2677
川添歯科診療所	(岡豊町)	866-2008
高島歯科医院	(大浦甲)	864-1182
立田歯科	(立田)	863-6468
寺村歯科	(緑ヶ丘)	865-5656
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	(大浦甲)	864-0002
森本歯科診療所	(大浦甲)	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

☆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	木	南国病院(大浦甲)	864-3137
5/4	金	いちばら内科小児科(大浦甲)	863-3915
5/5	土	田村子どもクリニック(篠原)	863-0723
5/6	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
5/13	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
5/20	日	あけぼのクリニック(田村)	878-6611
5/27	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
6/3	日	高田内科(大浦乙)	863-3925

※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 南国市大浦甲320
☎ 863-7373 まで

みんなで考えませんか? 5月31日は世界禁煙デー

喫煙者が直接吸い込む煙(主流煙)より、たばこの先から出る煙(副流煙)の方が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。

市民からのお便り
先日牧野植物園行ってきました。夜桜とってもきれいでした。