

☆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)	奈路小学校体育館(午前)	9:00~10:30				
	5月15日(火)	国府公民館(午後)	13:30~15:00				
		中央市民館【長岡】(午前)	9:30~11:00				
	5月29日(火)	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お願い致します。 ※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			

市民からのお便り
急にあなたがかんきやすくなったり、しんどい気候になりました。

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。



☆ 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(大涌甲)	864-3137
5/4	金	いちほら内科小児科(大涌甲)	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(大涌乙)	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 南国市大涌甲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4日(月)・5日(火)・6日(水)・7日(木)・8日(金)・9日(土)
 歯科医療機関の休診日は除く

■ところ 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)~

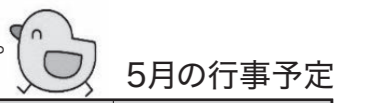
■主催 土長南国歯科医師会・南国市

■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	(大涌甲)	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	(大涌甲)	878-2677
川添歯科診療所	(岡豊町)	866-2008
高島歯科医院	(大涌甲)	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	(大涌甲)	864-0002
森本歯科診療所	(大涌甲)	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

子育て支援センター **ひよこルーム**
 (保健福祉センター内)

おもちゃや玩具・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。



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おります。 *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」ポ

- 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
- 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

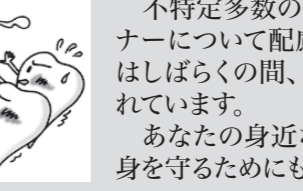
みんなで考えませんか? 5月31日は世界禁煙デー

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、身体の表面(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。