

各種けんしん **要予約**

※聴覚・言語障害のある方など、電話が困難な方は、予約開始日より前にご相談ください。けんしんカレンダー▶



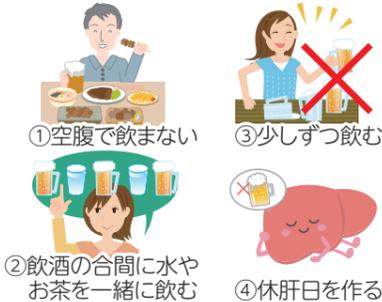
日時	場所	予約開始日	特定・後期高齢者健康診査	肺がん・結核検診(胸部レントゲン)	大腸がん検診(検便)	胃がん検診(バリウム)	歯科健診	乳がん検診(マンモグラフィ)	子宮頸がん検診(細胞診)
8月 1日(金) 午前	保健福祉センター	7月 1日(火)	○	○	○	○			
8月19日(火)	午前	7月 9日(水)	○	○	○				
	午後		白木谷小学校	○	○	○			
8月24日(日)	午前	7月22日(火)	○	○	○	○	○	○	
	午後		保健福祉センター	○	○	○		○	
9月 3日(水)	午前	7月28日(月)	○	○	○				
	午後		日章福祉交流センター	○	○	○			
9月12日(金) 午前	保健福祉センター	8月 5日(火)	○	○	○	○		○	
対象/料金			加入している保険により異なります	40~64歳/200円 65歳以上/無料	40歳以上 400円	40歳以上 900円	40歳以上 無料	40歳以上 1,000円	20歳以上 600円

キラッと健康! 保健師だより ~飲酒と健康~

厚生労働省では生活習慣病のリスクを高める飲酒量を、「男性40g(2合)以上/女性20g(1合)以上」と示しています。

- 生活習慣病、精神疾患などの発症リスクを高める
過度な飲酒は、高血圧や脳出血、がんのリスクを高めたり、認知症やうつ病の原因になったりあらゆる臓器に影響を及ぼします。
- 夏の飲酒は睡眠の質を下げ、脱水症状になりやすい
アルコールには利尿作用があり、飲めば飲むほど体内の水分が不足傾向になりがちです。夏の高気温の影響もあり、脱水症状を起こすリスクがさらに高まります。

健康的な飲み方のポイント



令和7年度 食生活改善推進員養成教室

食生活改善推進員(ヘルスマイト)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さまざまな食育活動を行っています。養成教室を受講し、ヘルスマイトとして活動してみませんか? 興味のある方は、ぜひご連絡ください。

- 対象/南国市民の方
- 参加費/テキスト代(1,500円程度)
- 日時/令和7年10月~令和8年2月 10:00~15:00(月1~2回程度)
- 定員/20名
- 申込締切/9月19日(金)
- 場所/保健福祉センター



休日当番医 ※変更する場合や専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

日	当番医	場所	電話
7月 6日(日)	北村病院	東 崎	864-2101
7月13日(日)	川田内科	後免町	864-2501
7月20日(日)	南国厚生病院	立 田	863-3030

日	当番医	場所	電話
7月21日(月)	高田内科	大桶乙	863-3925
7月27日(日)	JA高知病院	明 見	863-2181
8月 3日(日)	南国病院	大桶甲	864-3137

子育て支援センター ひよこルーム **ランチタイムなし**



ひよこひろば (未就園児と保護者)	月・金 (9:00~12:00) (13:00~15:00) 火・水 (13:00~15:00)
よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火 (9:00~12:00) 木 (9:00~11:30)
マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:00~12:00)
育児相談 (電話、来所でも個別相談できます。)	月~金 (9:00~15:30) 木 (9:00~11:00)

- 対象/生後1カ月健診の終わった赤ちゃんから、未就園児と保護者
おもちゃや遊具・絵本もあり、お子さんと一緒に遊べたり、子育て相談をしたりできます。

★よちよちひよこ・マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、スタッフにご相談ください。
 計測日 7/22(火)よちよちひよこ
 (9:30~11:30) 計測される場合は、**バスタオル**をご持参ください。

子育て講座 申し込みは、本人のみでお願いします

アタッチメントベビーマッサージ ~ベビーマッサージで愛着関係を深めよう~

- 対象/3~8カ月歳までのお子さんと保護者
- 日時/7月1日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/福岡 久美子(ベビーマッサージインストラクター)
- 定員/先着10組 ■参加費/無料 ■持ち物/バスタオル



ベビーヨガ~ママとベビーの簡単ヨガ~

- 対象/3~7カ月歳までのお子さんと保護者
- 日時/7月8日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/玉木 晶(ベビーヨガ・ダンスインストラクター)
- 定員/先着9組 ■参加費/無料 ■持ち物/バスタオル



赤ちゃん和妈妈のための防災講座

- 対象/生後2カ月からのお子さんと保護者
- 日時/7月16日(水) 10:30~11:30(受付10:00~)
- 講師/南国市危機管理課 ■定員/親子10組程度 ■申込開始日/7月1日(火)



乳幼児健診 **要予約** ※対象の方には通知書でお知らせします。

4カ月児健診	7月24日(木)	1歳8カ月児健診	7月3日(木)・31(木)
10カ月児健診	7月17日(木)	3歳6カ月児健診	7月10日(木)

- 受付時間/乳児健診12:45~ 幼児健診12:40~

遊びに
おいで!
南国市地域
子育て支援
センター



にじいろ
センター
おこご
(岡豊町
八幡)



キンダー
ガーデン
おおしの
(大桶甲)



おひさま
(大桶乙)



利用者
支援事業
すまいる
(大桶乙)



とおち
どんぐり
の森
(十市)

