

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) (※2)	胃がん 検診 (バリウム)	歯科検診	乳がん 検診 (マンモ グラフィ)
10月 1日(水)	午前 午後	SUNSUNながおか	9月 1日(月)	○ ○	○ ○			
10月15日(水)	午前 午後	稲生ふれあい館 (※1)	9月 9日(火)	○ ○	○ ○			
10月25日(土)	午前 午後	保健福祉センター	9月19日(金)	○ ○	○ ○	○	○	○
10月29日(水)	午前 午後	久礼田体育館	9月22日(月)	○ ○	○ ○			
11月 7日(金)	午前 午後	保健福祉センター	9月30日(火)	○ ○	○ ○	○	○	○
対象／料金			加入保険 により 異なる	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 1,000円	20歳以上 600円

(※1)けんしんカレンダーなどでは、稲生小学校体育館と記載していますが、例年どおり稲生ふれあい館で実施します。
(※2)今年度から、各地区での健康診査実施日に大腸がん検診を併せて実施します。
SUNSUNながおか・稲生ふれあい館・久礼田体育館での地区回収は実施しません。

キラッと健康！保健師だより ～気軽に楽しく体を動かそう～

スポーツの秋ですね。皆さん、体を動かしていますか？体を動かすことで、脳卒中、心臓病、がんなどの病気のリスクを下げるすることができます。

成人で1日60分(1日8,000歩)、高齢者で1日40分(1日6,000歩)の運動が目安で、合わせて週2～3回は筋トレを行うと効果的と言われていますが、運動習慣がない人でも、階段の上り下りをする、歩いて買い物に行くなど、普段の生活で意識して体を動かせば、立派な健康づくりになります。

厚生労働省では、自宅で簡単に実践できるように「おうちで+10(プラステン)超リフレッシュ体操」の動画を公開していますので、ご覧ください。



▲おうちで+10
超リフレッシュ体操

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
9月 7日(日)	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575
9月14日(日)	あけぼのクリニック	田村乙	878-6611
9月15日(月)	田村こどもクリニック	篠 原	863-0723
9月21日(日)	たかはし内科小児科	緑ヶ丘	865-5680
9月23日(火)	きび診療所	明 見	804-6500
9月28日(日)	南国いのうえクリニック	篠 原	855-8001

ヘルシー・フッキング教室

健康で長生きするための健康づくりには、食事への心配りが欠かせません。残暑対策に体を整えるための栄養バランスの取れたメニューと一緒に作ってみませんか？

- 日時／9月17日(水) 10:00～12:30
- 場所／保健福祉センター
- 講師／南国市食生活改善推進員
- メニュー／豚肉と大豆の台湾風甘辛丼・人参のカリカリじゃこ炒め・山芋の和え物・デザート(予定)
- 定員／24名
- 参加費／無料
- 申込締切／9月10日(水)
- 持ち物／筆記用具・マスク・エプロン・三角巾

大腸がん検診を受診しましょう

昨年度に引き続き、今年度も明治安田生命保険相互会社と株式会社キャンサースクンの協力のもと、大腸がん検診の受診勧奨事業を実施します。

40～74歳の南国市国保加入者で今年度市の大腸がん検診を未受診の方へ、9月中旬に勧奨はがきをお送りします。

大腸がん検診の受診は、電話での事前予約が必要で、検診料は400円(免除規定あり)です。予約された方に採便容器を郵送しますので、ぜひ受診してください。

詳しくはホームページをご確認ください。



子育て支援センター ひよこルーム ランチタイムなし

パパの日 9/7(日) 9:30～12:00



パパと一緒に遊ぼう！

- 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。

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)

★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 (9:30～11:30) 9月9日(火) よちよちひよこ
計測される場合は、**バスタオル**をご持参ください。

出張ひよこルーム おでかけひよこ ■日時／9月12日(金) 10:00～15:00
■場所／西部児童館(駐車場は西部児童館北側)



子育て講座 申し込みは、本人のみでお願いします

ベビードダンス

- 対象／生後4カ月～1歳児までのお子さんと保護者
- 日時／9月2日(火) 10:00～11:30 (受付9:30～)
- 講師／Syo先生
- 定員／先着10組
- 参加費／無料



ミュージック・ケア

- 対象／生後10カ月～2歳児までのお子さんと保護者
- 日時／9月16日(火) 10:00～11:30 (受付9:30～)
- 講師／岩城 美喜江先生
- 定員／先着10組
- 参加費／無料



次回開催 リカバリーヨガ ■日時／10月7日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■申込開始日／9月10日(火)



乳幼児健診 要予約

4 カ月児健診 	9月25日(木)
10 カ月児健診 	9月18日(木)
1 歳 8 カ月児健診	9月 4日(木)
3 歳 6 カ月児健診	9月11日(木)

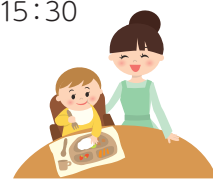
- 受付時間／乳児健診12:45～ 幼児健診12:40～
- ※対象の方には通知書でお知らせします。



～ゆうゆう赤ちゃん～ 離乳食教室 要予約

離乳食を作りながら、子育ての情報交換をしませんか？

- 日時／10月22日(火) 13:30～15:30 (受付13:10～)
- 定員／8名
- 費用／無料 ※託児あり
- 次回開催／12月17日(火)



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
おこう
(岡豊町
八幡)



キンダー
ガーデン
おおしの
(大涌甲)



おひさま
(大涌乙)



利用者
支援事業
すまいる
(大涌乙)



とおち
どんぐり
の森
(十市)

