

各種けんしん  **申込受付中** ※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	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)
11月7日(金)	午前	○	○	○	○	○	○
	午後	○	○	○			○
11月11日(火)	午前	○	○	○			
	午後	○	○	○			
11月28日(金)	午前	○	○	○			
	午後	○	○	○			
12月3日(水)	午前	○	○	○	○	○	
	午後	○	○	○			
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 無料	40歳以上 1,000円

(※1)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。三和防災コミュニティセンターでの地区回収は実施しません。

前立腺がん検診 

前立腺がんは中高年男性に多く発生するがんで、自覚症状が現れにくいものです。早期発見のために検診を受けましょう。

- 対象/50歳以上の男性 ■実施日/12月9日(火)・10日(水)
 - 受付時間/13:30、14:00、14:30、15:00(初めて受診される方は13:30のみ)
 - 場所/保健福祉センター ■検査方法/血液検査(血液中のPSA(前立腺特異抗原)値を測定)
 - 検診料/300円(検診料免除なし) ■定員/先着80名(両日とも)
 - 申込開始日/11月12日(水) 8:30~ ※電話申し込みのみ
- ※前立腺検査中の方や前立腺疾患で治療中の方はご遠慮ください。



キラッと健康! 保健師だより ~11月は糖尿病予防月間~

糖尿病とは、膵臓から出るインスリンというホルモンが十分に働かないために、慢性的に血糖値が高くなる病気です。自覚症状がなく進行するため、血糖値が高いまま放置すると、さまざまな合併症を起こします。

糖尿病の合併症

- し : 神経(糖尿病性神経障害) え : 壊疽(下肢閉塞性動脈硬化症)
- め : 目(糖尿病網膜症) の : 脳梗塞
- じ : 腎臓(糖尿病性腎症) き : 虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)



血糖値がかなり高くなると、喉が渇く、トイレの回数が増える、たくさん水を飲む、疲れやすくなるなどの症状が出ることがあります。心当たりがある方は医療機関を受診しましょう。糖尿病の発症や進行を防ぐためには、日頃の生活習慣がとても大切です。この機会に自分の生活習慣を見直してみませんか。

また、定期的に健診を受診して早期に糖尿病を発見し治療を開始することが、合併症の予防にもつながります。検査結果で気になる項目があれば自己判断せず、医師や保健師に相談しましょう。

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	日	当番医	場所	電話
11月2日(日)	田村子どもクリニック	篠原	863-0723	11月23日(日)	南国病院	大浦甲	864-3137
11月3日(月)	JA高知病院	明見	863-2181	11月24日(月)	南国中央病院	後免町	864-0001
11月9日(日)	北村病院	東崎	864-2101	11月30日(日)	藤原病院	大浦乙	863-1212
11月16日(日)	小栗医院	十市	865-8405				

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) 月・火・水・金 (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 11月25日(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

ベビーマッサージ  申込受付中 手形・足形アート

~ベビーマッサージで愛着関係を深めよう~

- 対象/3~8カ月までのお子さんと保護者
- 日時/11月4日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/福岡 久美子
(アタッチメント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/タオル



~お子さんの手形、足形作品で思い出作り~

- 対象/生後2カ月からの未就園児と保護者
- 日時/11月18日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- 講師/坂本 可奈(petapeta.art.@アドバイザー)
- 定員/先着10組 ■材料費/500円
- 持ち物/A4ファイル・おしりふき・抱っこひも
- 申込開始日/10月29日(水)



次回開催 **ベビーダンス** ■日時/12月16日(火) 10:00~11:30(受付9:30~) **申込受付中**

乳幼児健診  要予約

4カ月児健診 	11月20日(木)
10カ月児健診 	11月13日(木)
1歳8カ月児健診	11月27日(木)
3歳6カ月児健診	11月6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。

10月号広報の訂正とお詫び

11Pの「南国市の子ども食堂」について、市のホームページにアクセスする二次元コードが誤ってしていました。誤った情報を掲載してしまい、ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。



南国市の子ども食堂はこちらから

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(大浦甲)



おひさま(大浦乙)



利用者支援事業
すまいる(大浦乙)



とおちどんぐりの森(十市)

