

★健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	受付時間	と こ ろ
健康診査	全 地 区 (南国市国保の方のみ)	11/11	金	9:30～11:00	保健福祉センター
ポリオ(予防接種)	全 地 区	11/24	木	10:00～10:30	十市高齢者多世代交流プラザ
4か月児健診		11/29	火	13:00～14:00	保健福祉センター
10か月児健診		11/24	木		
1歳6か月児健診		11/10	木		
3歳4か月児健診		11/17	木		
愛の献血	全 地 区 (16～69歳)	11/14	月	9:00～10:30 14:00～16:00	西日本高速船高知高速道路事務所 藤トリムエレクトリックマシナリー
		11/29	火	9:00～11:30 12:30～16:00	南 国 市 役 所

胃がん検診

- とき／12月14日(木)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／8:30、9:30
- 対象／40歳以上の市民
- 定員／先着50名
- 検診料／900円
- 申込受付開始／11月9日(木)
- 備考／胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は、特にご注意ください。検診当日の薬の服薬については、検査終了後となりますので、治療中疾患のある方は主治医に相談の上、お申し込みください。

- 次の方は、各種がん検診料が無料です(ただし、前立腺がん検診は除く)。
- ①記念検診対象者(受診年度内に40歳、50歳となる方)
  - ②受診年度内に70歳以上となる方
  - ③生活保護世帯の方
  - ④身体障害者手帳をお持ちの方
  - ⑤療育手帳をお持ちの方
  - ⑥精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ＊④⑤⑥の方は手帳の提示が必要です。

※この2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 南国市大堀甲320  
☎863-7373) まで

高血圧予防のための講習会

- 外食・加工食品の多用による食塩の摂り過ぎや運動不足による高血圧の方が多くなっています。高血圧予防のために、生活習慣や食事バランスを見直してみませんか。
- とき／11月15日(火)10:00～15:00
  - ところ／保健福祉センター
  - 講師／食生活改善推進員
  - 定員／南国市民30名
  - 持参物／エプロン、三角巾、筆記用具
  - 参加費／無料
  - 申込締切／11月10日(木)



子宮頸がん検診

- とき／12月14日(木)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／9:00、9:30、10:00、10:30
- 対象／20歳以上の女性
- 定員／先着100名
- 検診料／600円
- 申込受付開始／11月9日(木)
- 備考／子宮頸がん検診は2年に1回の検診です。今年度は、22年度に受診できなかった方のみが対象です(ただし、記念検診対象者及び無料クーポン券対象者は関係なく受診できます)。

☆休日在宅医(変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電 話
11/3	木	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
6	日	しばた整形外科(後免町)	864-3412
13	日	きび診療所(明見)	804-6500
20	日	西田順天堂内科(大堀甲)	863-1881
23	水	北村病院(東崎)	864-2101
27	日	川田内科(後免町)	864-2501
12/4	日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543

＊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。

牛乳・乳製品料理講習会

- 毎日の食卓に牛乳や乳製品を取り入れ、「カルシウム不足」の改善を図りませんか。
- とき／11月30日(水)10:00～13:00
  - ところ／保健福祉センター
  - 献立／ザーサイごはんのふわふわ淡雪、バンバンジー、クリープ入りマーラーカオ(蒸しパン)
  - 定員／南国市民30名
  - 持参物／エプロン、三角巾、筆記用具
  - 参加費／無料
  - 申込締切／11月22日(火)



メタボ予防運動教室

- 毎月1～2回の定期開催です。メタボ予防と健康増進のために一緒に運動してみませんか。申し込みは不要です。健康でかっこいいカラダづくりを目指しましょう。
- 1回のみの参加も大歓迎です。運動しやすい服装でお越しください。
  - とき／11月8日(火)、22日(火)、12月6日(火)、20日(火)、平成24年1月10日(火)、24日(火)、2月7日(火)、28日(火)、3月13日(火)、27日(火)13:30～15:00
  - ところ／スポーツセンター1階サブアリーナ
  - 内容／基礎代謝をアップする筋力トレーニングと自宅でできるゆっくり体操、ウォーキング指導など
  - 持参物／運動靴、バスタオル(床に敷く用)、飲み物、健康手帳(お持ちでない方は当日発行します)
  - 参加費／無料



子育て支援センター  
**ひよこルーム**  
対象は南国市内の未就園児とその保護者です。

ママ友達をつくって気分をリフレッシュしましょう。親子で遊びにきてください。電話での育児相談も受け付けています。

**集いの日**  
■とき／毎週月・金曜日  
午前9時30分～12時  
■ところ／保健福祉センター  
**マタニティー＆ベビー**  
■とき／毎週水曜日  
午前10時～11時30分  
＊2日(水)、23日(水)は休み



- ところ／保健福祉センター  
■対象／妊娠期から生後5か月までのお子さんとその保護者
- ＊対象のお子さんの兄弟を連れての参加の場合は、子どもさんのお世話ができるご家族の同伴者が必要です。
- 備考／11月9日(水)は、保健師・助産師による体重・身長測定、保健指導が受けられます。
- 出張ひよこルーム**  
■とき・ところ  
▼11月1日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ  
▼11月24日(木)・SUN SUNながおか  
■時間／午前10時～11時

これからママ・パパの集い

マタニティー教室

これから出産を迎える妊婦さんとそのご家族を対象に、マタニティー教室を開催します。初産・経産は問いません。おじいちゃん・おばあちゃんになる方も気軽にご参加ください。

クラス	と き	内 容	持参物
① 出産準備クラス	11月16日(水) 13:30～16:00	◎妊娠中の過ごし方／栄養・お口の中の健康・母乳育児の準備について ◎自分らしい出産のために／お産の進み方・補助動作・家族の役割について	母子手帳 筆記用具
② 育児準備	11月26日(土) 13:30～16:00	◎赤ちゃんのお世話／沐浴・抱っこの仕方、おむつの替え方などの実習 ◎妊婦体験	母子手帳 エプロン 筆記用具

- ＊①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。  
＊次回の開催は、①平成24年1月17日(火)②1月28日(土)です。
- ところ／保健福祉センター
  - 定員／各クラス15組
  - 参加費／無料
  - 申込方法／電話でお申し込みください。

