

## 保健福祉センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ ☎ 088-863-7373



この印の事業は高知家健康パスポートの  
ヘルシーポイントの対象事業です。

## キラッと健康！保健師だより「血压朝活キャンペーン」

日本高血圧学会は、令和7年4月に「早朝高血圧徹底制圧宣言」を発表しました。**朝の家庭血压を130mmHg未満**にコントロールすると、脳卒中や心筋梗塞などの病気になるリスクを下げる事が分かってきており、「あぶない早朝血压！血压朝活」キャンペーンをスタートしています。

この取り組みの1つとして、正確な診断や治療、病気のリスクを予測するためには、家庭で血压を測ること(特に朝の血压)が重要だと啓発しています。

### 「血压朝活」の取り組みのポイント！

- 家庭血压を毎日測る習慣をつけ、体調の変化や病気のサインに気づくきっかけに！
  - 特に朝の血压が高い場合は、主治医への相談や医療機関の受診をしましょう！
- ※高血圧治療中の方は医師の指示を優先してください。

家庭血压測定方法	●上腕血压計を選びましょう
	●朝と晩に2回ずつ測定します 朝)・起床後1時間以内 ・朝食前、服薬前、排尿の後 ・イスに座って1～2分安静の後 夜)・就寝直前 ・イスに座って1～2分安静の後
	●週に5日以上測定し、記録をしましょう
	日本高血圧学会HP



日本高血圧学会HP

## 麻しん・風しん混合定期予防接種はもうお済みですか？

特に、麻しんは感染力が強く、手洗いやマスクで防ぐことはできません。予防するためには、予防接種が最も有効な方法です。接種期限以降は、市で発行した予診票は使用できませんのでご注意ください。

	対象児	接種期限
1期	1歳から2歳未満	2歳の誕生日の前日
	令和4年4月2日から令和5年4月1日生まれの児	令和9年3月31日
2期	保育園・幼稚園の年長児に相当する間	令和8年3月31日
	平成30年4月2日から平成31年4月1日生まれの児	令和9年3月31日

※予診票は既にお届けしていますが、現在お持ちでない方は母子手帳持参のうえ保健福祉センターまでお越しください。南国市以外で発行した予診票は使用できません。

## 大腸がん検診の未使用容器の返却をお願いします

令和7年度に南国市の大腸がん検診に申し込み、受診されなかった方で、採便容器がお手元にある方は返却をお願いします。採便容器には使用期限があり、年度をまたいで使用できません。

■返却先／保健福祉センター ■返却期限／3月6日金

- 検体の提出はできません。未使用の容器の回収になりますのでご注意ください。
- 緑色のビニール袋を未開封で、使用期限が過ぎていないものに限ります。
- 令和8年度に受診を検討している方も、一度返却をお願いします。



## 休日当番医

※変更する場合や専門外の疾患は十分診察できない場合があります。

日	当番医	場所	電話
2月 1日(日)	にしかわクリニック	後免町	855-7676
2月 8日(日)	小栗医院	十市	865-8405
2月11日(木)	きび診療所	明見	804-6500
2月15日(木)	南国厚生病院	立田	863-3030
2月22日(木)	田村こどもクリニック	篠原	863-0723
2月23日(木)	JA高知病院	明見	863-2181
3月 1日(日)	いちはら内科小児科	大塙甲	863-3915

## ヘルシー・クッキング教室

健康で長生きするためには、食への心配りが欠かせません。塩分控えめ、野菜たっぷりで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／2月27日(金) 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
- 献立／鯖そぼろのビビンバ・トマトのごま和え・チンゲン菜とクリームコーンのスープ・いちごの豆乳寒天ゼリー(予定)
- 定員／24名 ■参加費／無料
- 申込締切／2月18日(水)
- 持ち物／筆記用具・マスク・エプロン・三角巾

読者からのお便り

「ヒートショックにご用心！」

が非常に参考になりました。

これからも医療に関するワンポイントアドバイスがあればいいなと思いました。

## キラッと健康！保健師だより「血压朝活キャンペーン」

日本高血圧学会は、令和7年4月に「早朝高血圧徹底制圧宣言」を発表しました。**朝の家庭血压を130mmHg未満**にコントロールすると、脳卒中や心筋梗塞などの病気になるリスクを下げる事が分かってきており、「あぶない早朝血压！血压朝活」キャンペーンをスタートしています。

この取り組みの1つとして、正確な診断や治療、病気のリスクを予測するためには、家庭で血压を測ること(特に朝の血压)が重要だと啓発しています。

### 「血压朝活」の取り組みのポイント！

- 家庭血压を毎日測る習慣をつけ、体調の変化や病気のサインに気づくきっかけに！
  - 特に朝の血压が高い場合は、主治医への相談や医療機関の受診をしましょう！
- ※高血圧治療中の方は医師の指示を優先してください。

家庭血压測定方法	●上腕血压計を選びましょう
	●朝と晩に2回ずつ測定します 朝)・起床後1時間以内 ・朝食前、服薬前、排尿の後 ・イスに座って1～2分安静の後 夜)・就寝直前 ・イスに座って1～2分安静の後
	●週に5日以上測定し、記録をしましょう
	日本高血圧学会HP



日本高血圧学会HP

## こども家庭センターからのお知らせ

■申し込み・問い合わせ ☎ 088-863-7374



この印の事業は、保健福祉センター内で行います

## 子育て支援センター ひよこルーム ランチタイムなし



- 対象／生後1ヶ月検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)  
月・火・水・金 ( 13:00～15:00)

よちよちひよこ  
(主に生後6ヶ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ヶ月まで)

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)

2月10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。

## 子育て講座



申し込みは、本人のみでお願いします

## 幼児食教室

申込受付中

- 対象／1歳以上児の保護者(託児有要申込)
- 日時／2月3日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／保健福祉センター管理栄養士 宮崎 まどか
- 定員／親子9組



### アタッチメント・ベビーマッサージ

■日時／3月 3日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■申込開始日／2月 9日(月)

手形・足形アート ■日時／3月10日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■申込開始日／2月16日(月)

## 乳幼児健診 要予約

4ヶ月児健診	2月26日(木)
10ヶ月児健診	2月19日(木)
1歳8ヶ月児健診	2月 5日(木)
3歳6ヶ月児健診	2月12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。

## 離乳食教室 要予約



～ゆうゆう赤ちゃん～

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／2月25日(木) 13:30～15:30  
(受付13:10～)

■定員／8名 (託児定員も8名)  
■費用／無料 ※託児あり

■次回開催／3月号に掲載予定



## 不妊治療費を助成します

令和4年4月から不妊治療の保険適用が開始されました。南国市では、保険適用のない43歳以上の方と43歳未満の方の治療費の一部を助成します。  
詳しくは市のホームページで確認、またはお問い合わせください。

遊びにおいて  
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  
(大塙甲)

おひさま  
(大塙乙)

利用者  
支援事業  
すまいる  
(大塙乙)

とおぢ  
どんぐり  
の森  
(十市)

QRコード