

各種けんしん

要予約

けんしんWeb予約が始まります。詳しくはホームページをご覧ください。



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)
7月28日(火)	保健福祉センター	6月22日(月)	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 1000円

電話での申し込みが困難な方(聴覚・言語障害のある方など)は希望するけんしんの予約開始日より前にご相談ください。

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。生活習慣予防のために栄養バランスの取れたメニューを一緒に作ってみませんか？

- 日時/7月3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
- メニュー/豚肉のニラじゃが炒め・ひらひら人参のごま酢和え・台湾風豆乳スープ・さわやかキウイのミルク寒天
- 定員/24名
- 参加費/無料
- 申込締切/6月25日(休)
- 持ってくるもの  
筆記用具・マスク・エプロン・三角巾



キラッと健康! 保健師だより 6月から始める熱中症予防

6月はまだ夏本番ではないと思われがちですが、梅雨による高湿度が体温調節を妨げるため、実は熱中症のリスクがじわじわ高まる要注意な時期です。これから本格的な暑さを迎える前に、少しずつ対策をしながら6月を乗り切りましょう。

～注意が必要な理由～

- ①体が暑さに慣れていない  
急な暑さに体が対応できない「暑熱順化」ができていない。
- ②汗が蒸発しにくい  
梅雨時は特に湿度が高く、汗が蒸発しにくく体に熱がこもりやすい。
- ③熱中症への意識がまだ低い  
エアコンの使用や水分補給が十分でなく、気づかないうちに脱水になっていることも。

【今からできる対策】

- ◎ エアコンや除湿器などを適切に使う  
室温28℃以下、湿度は60%以下を目安にしましょう。
- ◎ こまめな水分補給  
のどが渇く前に、意識して水分をとりましょう。一度に大量に飲むより、少量をこまめに飲むことが大切です。
- ◎ 暑さに体を慣らす  
適度な運動や湯船に入るなど、自然に汗をかく機会を増やしてみましょう。



休日当番医

日	当番医	場所	電話
6月7日(日)	南国中央病院	後免町	864-0001
6月14日(日)	南国病院	大浦甲	864-3137
6月21日(日)	田村子どもクリニック	篠原	863-0723
6月28日(日)	藤原病院	大浦乙	863-1212

※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。

つながる食卓プロジェクト  
～ごはんところのいい関係～

ピザづくり体験と、ところと食のミニ講座を実施します♪

- 日時/6月20日(出) 13:00~16:00
- 場所/南国市保健福祉センター
- 対象/市内在住の中学生(先着12名)とその保護者
- 参加費/無料
- 申込方法/1週間前までに保健福祉センターに電話

※食物アレルギーのある方は申込時にお知らせ下さい。

※詳細はこちら→



全国で麻しんの報告が増加しています

麻しんは感染力が非常に強く、予防するためには予防接種が最も有効な方法です。定期予防接種の期間(1歳から2歳未満または年長児)は無料で受けることができます。令和6年度のワクチン不足に伴う特例の対象児(令和4年4月2日~令和5年4月1日生まれ、小学2年生)も令和9年3月31日までは無料で受けることができます。脳炎などの重篤な合併症を起こさないためにも、接種をお勧めします。



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カ月検診の終わった赤ちゃんから、未就園児と保護者  
親子で一緒に遊べるお部屋です。月齢に合わせたおもちゃや遊具・絵本を用意しています。

※育児相談のみの日/6月4日(休)、6月11日(休)、6月18日(休)、6月25日(休) (乳児検診のため)



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)

★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。

6月16日(火) よちよちひよこ 6月17日(水) マタニティ&ベビーひよこ (助産師在中)

計測日 (9:30~11:00) 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

手形足形アート

～子どもさんの手形足形作品で思い出づくり～

- 対象/生後2か月からの子どもさんと保護者
- 日時/6月9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(先着順)
- 参加費/500円(材料費)
- 持ち物/A4ファイル・おしりふき・抱っこひも
- 申込開始日/5月20日(休)

申し込みは、本人のみでお願いします

次回開催

ベビーマッサージ

■ 日時/7月7日(火) 10:00~11:30(受付9:30~) ■ 申込開始日/6月17日(休)

ベビードダンス

■ 日時/7月14日(火) 10:00~11:30(受付9:30~) ■ 申込開始日/6月24日(休)



乳幼児健診 要予約

4カ月児健診	6月25日(休)
10カ月児健診	6月18日(休)
1歳8カ月児健診	6月4日(休)・7月2日(休)
3歳6カ月児健診	6月11日(休)

■ 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

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/6月24日(火) 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/8月26日(火)

