

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。

各種けんしん



要予約

けんしんWeb予約も可能です。詳しくはホームページをご覧ください。



Web予約サイト



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)	歯科検診	子宮頸がん検診(細胞診)
9月 7日(月) 午前	保健福祉センター	8月 3日(月)	○	○	○	○		
9月14日(月) 午前	保健福祉センター	8月10日(月)	○	○	○	○	○	○
9月30日(水) 午前・午後	SUNSUNながおか	8月24日(月)	○	○	○			
10月6日(火) 午前・午後	稲生ふれあい館	8月31日(月)	○	○	○			
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	20歳以上600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。

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
8月 2日(日)	南国病院	大桶甲	864-3137	8月16日(日)	高田内科	大桶乙	863-3925
8月 9日(日)	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575	8月23日(日)	たかはし内科小児科	緑ヶ丘	865-5680
8月11日(火)	田村子どもクリニック	篠 原	863-0723	8月30日(日)	きび診療所	明 見	804-6500

キラッと健康! 保健師だより

健康診査の結果をそのまま放置していませんか?

健康診査は「受けたら終わり」「受ければ安心」というわけではありません。病気の早期発見・早期治療のためには、健診結果をしっかりと理解して今後の健康管理に活かすことが大切です。数値が正常か異常かだけでなく、数値がどのように変化しているのかを比較しながら見てみましょう。

「要医療」「要精密検査」判定の項目があった方へ

できるだけ早く医療機関を受診しましょう。今は自覚症状がなくても、少しずつ病気が進行し、予兆がないまま突然「循環器病※」を発症することが多くあります。

あなたにもそのリスクが、すぐそこまで迫ってきているかもしれません。結果をもう一度見直し、重症化する前に医療機関への受診をお願いします。

※循環器病とは

血液を全身に循環させる心臓や血管が正常に働かなくなることで起こる病気の総称。脳卒中や心筋梗塞などがあり、血管が詰まったり破れたりすることで、重大な影響を及ぼします。

■ご不安な方は、こちらでもご相談できます

高知県脳卒中・心臓病等総合支援センター
(高知大学医学部附属病院内)
電話: 088-880-2701
時間: 月～金 (9:00～17:00)



RSウイルス感染症に気をつけましょう

- ・急性の呼吸器感染症で、年齢を問わず、何度も感染を繰り返します。
- ・咳やくしゃみ等による飛まつ感染と接触感染の2つの方法で感染します。
- ・発熱、鼻汁、咳などが数日続いた後、場合によっては、気管支炎や肺炎などの症状が出てきます。特に、生後6カ月以内に感染した場合、重症化することがあります。
- ・高齢者、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患などの疾患を有する方は、インフルエンザと同程度の重症化リスクを持つと考えられています。
- ・近年は夏(6～8月)に流行する傾向がみられています。ただし、年や地域によって流行期が異なることがわかっています。

【治療】

・RSウイルスに対する治療薬はありませんので、対症療法を行います。

【予防は基本的な感染対策】

- ・石鹸での手洗い・手やおもちゃ等の消毒・換気
- ・症状があるときは可能な範囲でマスク着用

【予防接種】

- ① 赤ちゃんの感染予防のために妊婦さんに接種 (定期予防接種・無料)
- ② 60歳以上の希望者 (任意予防接種・有料)

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
親子で一緒に遊ぶお部屋です。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／8月6日(木)、8月13日(木)、8月20日(木)、8月27日(木)

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)
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。

8月18日(火) よちよちひよこ

8月19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



申し込みは、本人のみでお願いします

「赤ちゃん和妈妈の防災講座」

～南海トラフ地震にそなえちょう～

- 対象／未就園の子どもさんと保護者
- 日時／8月4日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／フタガミ防災アドバイザー
- 定員／親子10組(先着順)
- 参加費／無料
- 申込受付中



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／8月26日(水)13:30～15:30 (受付時間13:10～13:20)
- 定員／8組 (託児定員も8名です)
- 費用／無料 ※託児あり
- 場所／保健福祉センター
- 次回開催／10月21日(水)



次回開催

「ベビーとママのヨガ」

■ 日時／9月1日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■ 申込開始日／8月12日(水)

「ミュージック・ケア」

■ 日時／9月15日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■ 申込開始日／8月26日(水)

「パパの日」

■ 日時／9月6日(日) 9:30～12:00 ■ 申込不要／パパと子どもさんのみ遊べる日です!

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
(大桶甲)



おひさま
(大桶乙)



利用者
支援事業
すまいる
(大桶乙)



とおち
どんぐり
の森
(十市)

