

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)	歯科健診	乳がん検診(マンモグラフィ)
10月24日(出)	午前 午後	保健福祉センター	9月15日(火)	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
10月28日(火)	午前 午後	久礼田体育館	9月24日(木)	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
11月 4日(火)	午前	保健福祉センター	9月29日(火)	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
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

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。

夜間に受診できます! 高知県民のための「夜間がん検診」

- 対象／今年度市のがん検診を受診していない方で、下記に該当する方
- 【肺がん検診・大腸がん検診】 ・40歳以上の男女
- 【子宮頸がん検診】 ・20歳以上の女性で、昨年度未受診の方 ・今年度21歳・40歳・50歳になる女性
- 【乳がん検診】 ・40歳以上の女性で、昨年度未受診の方 ・今年度41歳・50歳になる女性

- 検診日時・場所
- 10月27日(火)、11月9日(月)、27日(金) 18:00～20:00(予定)
- 総合保健協会中央健診センター

※子宮頸がん検診は19:30までに受付必要

- 申込方法／高知県電子申請サービスによる Web申込のみ
- 申込受付期間／9月1日(火)～各検診日の4週間前まで(定員に達し次第受付終了)
- 検診料／市が実施するがん検診と同額(無料になる方も市の対象と同じ)
- 詳しくは、「南国市けんしんカレンダー」をご覧ください。



申込受付用
(高知県電子申請サービス)



けんしんカレンダー

心の健康相談

精神科嘱託医師が無料で相談に応じます。

- 日時／9月29日(火) 13:30～16:30
- 場所／高知県中央東福祉保健所
- 相談時間／1名につき1時間程度
- 申込方法／1週間前までに保健福祉センターに電話

※詳細はこちら→



☆保健福祉センターでのこころの健康に関する相談は随時行っています。

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と一緒に作ってみませんか？

- 日時／9月16日(火) 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／豚バラとトマトの肉豆腐・カラフルもずく・ピーマンのごま味噌和え・高野豆腐のきな粉もち風(予定)

- 定員／24名
- 参加費／無料
- 申込締切／9月9日(火)
- 持ってくるもの

筆記用具・マスク・エプロン・三角巾



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／9月3日(木)、9月10日(木)、9月14日(月)、9月17日(木)、9月24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。

9月8日(火) よちよちひよこ

9月9日(水) マタニティ&ベビーひよこ(助産師在中)

計測日 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

「ベビーとママのヨガ」

～産後の体をリフレッシュ～

- 対象／3～7カ月までのお子さんと保護者
- 日時／9月1日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／Syo(ベビーダンスインストラクター)
- 定員／先着10組(先着順) ■参加費／無料
- 持ち物／バスタオル・水分補給できるもの ■申込受付中

ミュージック・ケア

～音楽に合わせて親子で体を動かそう!～

- 対象／10か月～2才までのお子さんと保護者
- 日時／9月15日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師／岩城 美喜江(ミュージック・ケア認定指導者)
- 定員／先着10組 ■持ち物／なし ■申込受付中



次回開催

「アタッチメント・ベビーマッサージ」

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

「ベビーダンス」

■日時／10月20日(火) 10:00～11:30(受付9:30～) ■申込開始日／9月30日(木)



乳幼児健診

要予約

4カ月児健診	9月17日(木)	1歳8カ月児健診	10月1日(木)
10カ月児健診	9月10日(木)	3歳6カ月児健診	9月3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。

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)

