

★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
4 か月児健診	全地区	1/31	木	13:00~14:00	保健福祉センター
10 か月児健診		1/22	火		
1歳6か月児健診		1/10	木		
		2/7	木		
3歳4か月児健診		1/17	木		

子宮頸がん検診(施設検診)

- とき/2月14日(木)、26日(火)
- ところ/なんごく産婦人科
- 受付時間/14:00、14:30、15:00、15:30、16:00
- 対象/20歳以上の女性
- 定員/1日20名
- 検診料/800円
- 申込受付開始/1月16日(水)8:30~

次の方は、各種がん検診料(ただし、前立腺がん検診を除きます)が無料になります。

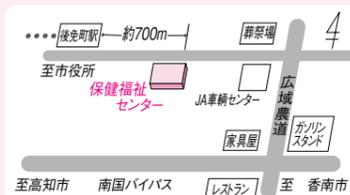
- ①平成24年度内に40歳・50歳となる方
- ②平成24年度内に70歳以上となる方
- ③生活保護世帯の方
- ④身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方(検診料のお支払時に手帳の提示が必要です)

☆休日在宅医(変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
1/1	火	北村病院(東崎)	864-2101
2	水	川田内科(後免町)	864-2501
3	木	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
6	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
13	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
14	月	宮田整形外科(篠原)	863-5885
20	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
27	日	J A 高知病院(明見)	863-2181
2/3	日	きび診療所(明見)	804-6500

*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。

※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 南国市大桶甲320
☎863-7373) まで



～乳がん検診・子宮頸がん検診『無料クーポン券』受診対象の方へ～

無料クーポン券の有効期限は
2月28日です!

まだ受診されていない方は、クーポン券に同封した指定医療機関一覧表をご覧になり、お早めに受診を!

予防接種委託医療機関の追加について

南国いのうえクリニック(南国市篠原1887-2 ☎855-8001)が次の予防接種の委託医療機関に加わりました。

〈法定接種〉
ジフテリア・破傷風二種混合、麻しん・風しん混合接種(3期・4期)、日本脳炎(2期)

〈法定外接種〉
子宮頸がん、おたふくかぜ、成人用肺炎球菌

〈接種日時〉
月曜日～金曜日
9:00～12:30・14:30～17:00

*事前の予約が必要です。



これから マタニティー教室
ママ・パパの集い

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	2月5日(火) 13:30～16:00	◎妊娠中の過ごし方/栄養について・お口の中の健康について・母乳育児の準備について ◎自分らしい出産の為に/お産の進みかた・補助動作・家族の役割	母子手帳 筆記用具
② 育児準備	2月8日(金) 13:30～16:00	◎赤ちゃんのお世話/沐浴・抱っこのかた・おむつの替えかたなどの実習 ◎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。
- ところ/保健福祉センター
- 定員/各クラス15組
- 参加料/無料
- 申込方法/電話でお申し込みください。

糖尿病予防のための講習会

肥満や食生活の偏り、運動不足などが原因で起こる糖尿病は、現代の国民病ともいわれ、増加傾向にあります。予防のために生活習慣や食習慣を見直してみませんか。

- とき/1月24日(木)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
- 献立(予定)
・いわしのハーブパン粉焼き ・根菜のカレー煮
・けんちん汁
- 定員/30名
- 持参物/エプロン、三角巾、タオル、筆記用具、器具を除いたみそ汁(100cc)
- 参加料/無料
- 申込締切/1月21日(月)

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。

マタニティー&ベビー
■とき/毎週水曜日
午前10時～11時30分
■ところ/保健福祉センター
■対象/妊娠から生後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/1月16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。
*1月2日(水)はお休みです。

出張ひよこルーム
■とき・ところ
▼1月8日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
▼1月24日(木)・SUN SUN ながおか
■時間/午前10時～11時

ワンコインクッキング「冬野菜料理」

～旬の味 伝えて味わう まっこと元気な南国市～

健康のために、冬野菜を手軽にたっぷり取ることができる料理をいっしょに作ってみませんか。

- とき/2月15日(金)10:00～13:00
- ところ/保健福祉センター
- 献立(予定)
・小魚の唐揚げ
・塩麴のたらこ鍋
・蒸しようかん
- 定員/25名
- 持参物/エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
- 参加料/500円
- 申込締切/2月8日(金)

