

★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	2/28	木	13:00~14:00	保健福祉センター
10か月児健診		2/19	火		
1歳6か月児健診		2/7	木		
3歳4か月児健診		2/14	木		
愛の献血	全地区 (16~69歳)	2/14	木	9:00~10:00	(株)アステイス高知支店
		2/21	木	9:30~11:30 13:30~16:00	高知県農業技術センター 旭食品(株)四国総合流通センター

麻しん・風しん予防接種はもうお済みですか

以下の方が対象になります。  
対象期間内に受けていただくと、保護者の自己負担はありませんが、対象期間を過ぎて受けようとする、1万円前後の自己負担が必要になります。  
この機会に予防接種を受けるよう、お勧めします。

	対象年齢	接種期限
1期	1歳児	2歳の誕生日の前々日まで
2期	保育園・幼稚園の年長児に相当する間(平成18年4月2日~平成19年4月1日生まれの方)	平成25年3月31日まで
3期	中学校1年生の間(平成11年4月2日~平成12年4月1日生まれの方)	
4期	高等学校3年生に相当する間(平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれの方)	

※原則、麻しん・風しん混合ワクチン(MR)を使用します。麻しんまたは風しんのどちらか一方にかかったことのある方も麻しん・風しん混合ワクチン(MR)が接種できます。  
※3・4期の特別実施は、平成20年度~24年度までの5年間限定です。  
※予診票は平成24年3月下旬にお送りしています。転入された方、予診票を紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

※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

子宮頸がん予防ワクチン接種  
3回目はもうお済みですか

南国市では、下記の方を対象に子宮頸がん予防ワクチン接種を行っています。  
このワクチン接種は、予防接種法に定める法定接種ではなく、接種を希望する場合に保護者が自らの判断により行う任意接種になります。平成25年3月31日までに3回目を接種される場合は、接種費用は公費からの助成となります。

1回目・2回目を接種されている方は、3回目を忘れずに受けるよう、お勧めします。

【接種対象者】

- 中学1年生~高校3年生の女子
- 平成4年4月2日~平成6年4月1日生まれで、平成23年1月1日に南国市に住民登録のあった女子

【接種回数と時期】

○助成期間内に3回の接種が必要です。ワクチンの接種間隔を守って接種してください。やむを得ず接種間隔の変更が必要になった場合は、接種医または保健福祉センターまでお問い合わせください。

~大腸がん検診  
『無料クーポン券』対象の方へ~

無料クーポン券の有効期限は切れています。特別に無料で受診できるチャンスを受けました。今年度に受診されていない方は、是非お申し込みください。

\*40歳以上の市民であれば、無料クーポン券対象者以外の方の申し込みも可能ですが、検診料400円が必要となります。

- 容器提出日時/2月22日(金)8:30~15:30
- ところ/保健福祉センター
- 申込方法/電話でお申し込みください。

☆休日在宅医(変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
2/3	日	きび診療所(明見)	804-6500
10	日	小栗医院(十市)	865-8405
11	月	南国病院(大桶甲)	864-3137
17	日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
24	日	藤原病院(大桶乙)	863-1212
3/3	日	南国中央病院(後免町)	864-0001

\*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。

ヘルシー・  
クッキング教室

健康で長生きするためには、食事への心配りが欠かせません。ヘルシーでバランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に活かしましょう。

- とき/2月20日(水)10:00~13:30
- ところ/保健福祉センター
- 献立(予定)  
・ひじきご飯  
・かぶとシーフードのミルク煮  
・さわやかヨーグルトサラダ  
・おからようかん
- 定員/30名
- 持参物/エプロン、三角巾、ハンドタオル、筆記用具
- 参加料/無料
- 申込締切/2月14日(木)

ワンコインクッキング  
「防災学習」

~旬の味 伝えて味わう  
まっこと元気な南国市~

近い将来起こるであろう南海地震に備え、災害時に役立つ知恵を身につけるための学習会です。いっしょに学びませんか。

- とき/2月25日(月)10:00~13:00
- ところ/保健福祉センター
- 内容/新聞紙のコップ・皿作り、ビニール袋での炊飯など
- 定員/30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18日(月)

乳がん検診・子宮がん検診  
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ください。お早めに受診を!

\*2月22日(金)、保健福祉センターにて集団検診もあります。(要予約)

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。  
集いの日  
■とき/毎週月・金曜日  
午前9時30分~12時  
■ところ/保健福祉センター  
\*2月11日(月)、22日(金)はお休みです。  
■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/2月13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。  
出張ひよこルーム  
■とき・ところ  
▼2月5日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ  
▼2月28日(木)・SUN SUN ながおか

■時間/午前10時~11時  
「子育て講座」  
■とき/2月12日(火)  
午前10時~11時30分(受付午前9時30分)  
■ところ/保健福祉センター  
■内容/ママのための産後リカバリーヨガ  
■講師/大崎厚子(ヨガインストラクター)  
■対象/3か月から7か月までの赤ちゃんとその保護者  
■定員/10組  
■参加料/500円(資料代など)  
\*ヨガマットをご持参ください。お持ちでない方はレンタルできますので、申し込み時に予約してください。

ゆうゆう  
赤ちゃん

~離乳食講習会(初期・中期)~

離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか。

当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。

- とき/2月26日(火)13:30~15:30
- ところ/保健福祉センター
- 持参物/母子手帳、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具
- 参加料/無料
- 託児定員/15名
- 申込方法/電話でお申し込みください。