

★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
胸部レントゲン 特定・後期高齢 者健診 (申込不要)	全 地 区 (40歳以上)	8/ 7	水	9:30~11:00 13:30~15:00	白 木 谷 小 学 校 保 健 福 祉 セ ン タ ー
		8/26	月	9:30~11:00 13:30~15:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
4 か月児健診	全 地 区	8/29	木	12:45~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10か月児健診		8/22	木		
1歳6か月児健診		8/ 8	木		
3歳4か月児健診		8/15	木		
愛の献血	全 地 区 (16~69歳)	8/ 1	木	9:30~12:30	協同組合テクノ高知
		8/19	月	9:30~11:30 12:30~16:00	南 国 市 役 所
		8/27	火	9:30~12:00	旭 食 品 (株) 高 知 支 店

がん検診日程表

申し込み開始日が早くなりましたので、ご注意ください。

申込受付開始	検診日	会 場	胃	乳	子宮
受付中	8／5(月)	保健福祉センター		○●	
受付中	8／6(火)	保健福祉センター		○●	
受付中	9／4(水)	中央公民館(大篠)	☆	○	
受付中	9／4(水)	保健福祉センター		●	
受付中	9／10(火)	保健福祉センター		○●	
受付中	9／11(水)	保健福祉センター		○●	
受付中	9／18(水)	三 和 公 民 館	☆		
9／3(火) 8:30~	11／13(水)	保健福祉センター	☆		◎

※検診受付時間 ☆8:30、9:30
○8:30、9:30、10:30 ●13:30、14:30、15:30
◎9:00、9:30、10:00、10:30

【胃がん検診】

■対象／40歳以上の市民
■定員／1日50名
■検診料／900円

【乳がん検診～マンモグラフィ撮影～】

■対象／40歳以上の女性
■定員／1日120名
■検診料／1,000円

【子宮頸がん検診】

(集団検診)
■対象／20歳以上の女性で、下記に該当する方
①昨年度未受診の方
②受診年度内に40歳・50歳になる方
③無料クーポン券対象者
■定員／1日100名
■検診料／600円

※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 南国市大堀甲320
☎863-7373) まで

子宮頸がん検診（施設検診）

■とき／9月5日(木)、19日(木)
■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歳以上の女性で、下記に該当する方
①昨年度未受診の方
②受診年度内に40歳・50歳になる方
③無料クーポン券対象者
■検診料／800円
■定員／1日につき先着20名
■申込受付開始日／8月9日(金)8:30~

総合健診（検診）

■とき／10月29日(火)・10月30日(水)
■ところ／保健福祉センター
■集合時間／希望健診（検診）項目によって異なりますので、郵送でお知らせします（終了時間は午前中の予定です）。
■申込期間／8月14日(水)~10月9日(水)
*定員に達し次第締め切ります。

健診（検診）項目	定 員
肺がん検診	80名
肺がん・結核検診	
胃がん検診	80名
歯科健診	50名
特定・後期高齢者健診	80名

■健診（検診）の対象者と健診（検診）料

健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料
肺がん検診	40~64歳	200円
肺がん・結核検診	65歳~	無 料
胃がん検診	40歳~	900円
歯 科 健 診	40歳~	無 料
特定・後期高齢者健診	40歳~	医療保険者により異なります

○胃がん検診では、胃腸の病気がある方（胃腸手術歴のある方）や、よくむせる・飲み込みが悪いなどの症状のある方（過去にバリウムが気管に入った方）は専門の医療機関での受診をお勧めします。
○乳がん検診では、ペースメーカー装着者（破損の恐れがあるため）、妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。
○勤務先などで受診機会がある方や今年度すでに受診済みの健診（検診）は、ご遠慮ください。
○健康診査の受診には、加入している医療保険者発行の受診券（特定健康診査受診券・後期高齢者健康診査受診券）が必要です。

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25年度内に40歳・50歳となる方
②平成25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（検診料のお支払い時に手帳の提示が必要です）

■とき／9月5日(木)、19日(木)
■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歳以上の女性で、下記に該当する方
①昨年度未受診の方
②受診年度内に40歳・50歳になる方
③無料クーポン券対象者
■検診料／800円
■定員／1日につき先着20名
■申込受付開始日／8月9日(金)8:30~

ゆっゆっ 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／8月27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

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／8月28日(水)10:00~13:00
■ところ／保健福祉センター
■献立（予定）
・いり卵とトマトのスープ
・鮭の黒酢ソース炒め
・オクラの梅和え
・ワインゼリー

■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／8月21日(水)

☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

日 曜	当 番 医	電 話
8/4 日	南 国 厚 生 病 院 (立 田)	863-3030
11 日	宮 田 整 形 外 科 (篠 原)	863-5885
18 日	田村こどもクリニック(篠 原)	863-0723
25 日	J A 高 知 病 院 (明 見)	863-2181
9/1 日	しばた整形外科(大堀甲)	864-3412

*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。

■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／妊娠期から生後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／8月21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。
*8月14日(水)は、お休みです。

■とき／8月27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~7か月までの乳児とその保護者
■定員／ママ14人（赤ちゃん連れ10組まで）
■参加料／500円（資料代など）
■申込方法／電話でお申し込みください。
*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。

これから ママ・パパの集い
～マタニティ教室～

クラス	と き	内 容	持参物
① 出産準備クラス	9月13日(金) 13:30~16:00	◎助産師・歯科衛生士・栄養士からのワンポイントアドバイス ・母乳の上手なあげ方は？赤ちゃん人形で抱っここの練習 ・お口の健康と、マイナス1歳から始める虫歯予防 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎ご自身らしいお産の為に ・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役！	母子手帳 筆記用具
② 育児準備クラス	9月17日(火) 13:30~16:00	◎沐浴実習：赤ちゃんをお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験：ママの気持ちを体験してみよう ◎相談コーナー：助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話：オムツ替えや抱っここの練習	母子手帳 エプロン 筆記用具

*受付時間は13:00~13:20です。
*①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
*次の開催は、①11月25日(月)②11月30日(出)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。

