

☆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 / 30	木	12:45~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		1 / 23	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		1 / 9	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		1 / 16	木		
愛 の 献 血	全地区 (16~69歳)	1 / 17	金	9:30~11:30 12:30~16:00	南 国 市 役 所

広域がん検診

- 検診の種類／肺がん検診・胃がん検診・大腸がん検診
- とき／2月26日(水) 午前中
- ところ／保健福祉センター
- 申込先／高知県総合保健協会(088-832-9691)
- *市外の検診日程については、県健康対策課ホームページをご覧ください。

子宮頸がん検診(施設検診)

- とき／2月18日(火)、27日(水)
- 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／1月14日(火) 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(検診料のお支払時に手帳の提示が必要です)

※この2ページの健診(一部を除く)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

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。塩分控えめ、野菜たっぷり、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19日(水) 10:00~13:00
- ところ／保健福祉センター
- 献立(予定)

- ・おからとツナのふりかけ
- ・おからハンバーグ
- ・和風かぼちゃサラダ
- ・りんごかん

- 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12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
1 / 1	水	藤 原 病 院(大桶乙)	863-1212
2	木	南 国 中 央 病 院(後免町)	864-0001
3	金	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
5	日	き び 診 療 所(明 見)	804-6500
12	日	南国いのうえクリニック(篠原)	855-8001
13	月	西田順天堂内科(大桶甲)	863-1881
19	日	北 村 病 院(東 崎)	864-2101
26	日	川 田 内 科(後免町)	864-2501
2 / 2	日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543

*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。

第1回

高知家 健口フォーラム

歯周病の本当の怖さ、知っていますか?
~その病気、歯周病のせい?~

県民の8割がかかっているという歯周病の予防法、治療法についてのフォーラムで、どなたでも参加できます。

- とき／2月9日(日) 12:00~16:00
- ところ／総合あんしんセンター3階(高知市丸ノ内1-7-45)
- 内容
 - 歯周病と糖尿病について
 - *歯科相談、口臭測定などの体験コーナーあり
 - *参加者に口腔ケアグッズを進呈(数に限りあり)
- 講師／伊藤公一(日本大学特任教授) 高松和永(高松内科クリニック院長) 山本哲也(高知大学医学部教授)
- 参加料／無料
- *申し込み不要
- ※お問い合わせは 高知県歯科医師会事務局 (☎824-3400) まで



これから ママ・パパの集い マタニティ教室

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。

- 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。



クラス	と き	内 容	持参物
① 出産準備クラス	2月7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	2月10日(月) 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。

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。
親子で遊びにきませんか。
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
*1月6日(月)、13日(月)はお休みです。
マタニティ&ベビーひよこ
■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／妊娠前から生後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たる参加の場合は、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8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
▼1月7日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
▼1月23日(木)・SUN SUN ながおか
■時間／午前10時~11時

子育て講座
■とき／1月21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／14組(赤ちゃん連れ10組・保護者のみ4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。