

★ 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	3 / 27	木	12：45～14：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		3 / 20	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		3 / 6	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		3 / 13	木		
愛 の 献 血	全地区 (16～69歳)	3 / 26	水	9：30～12：00	協 同 組 合 テ ク ノ 高 知
				13：30～16：00	J A 高 知 病 院

胃がん検診

- とき・ところ
4月16日(水)…岡豊ふれあい館
4月18日(金)…稲生ふれあい館
- 受付時間／8：30、9：30
- 対象／40歳以上の市民
- 定員／先着50名（各日）
- 検診料／900円
- 申込受付開始
4月16日分…3月12日(水) 8：30～
4月18日分…3月14日(金) 8：30～

- 次のような症状のある方は専門の医療機関での受診をお勧めします。
- ・胃腸の運動機能が低下している方（強い便秘症の方など）
 - ・胃腸の病気がある方（胃腸手術歴のある方など）
 - ・よくむせる、飲み込みが悪いなどの症状がある方（過去にバリウムが気管に入った方）

この方
無料

次の方は、各種がん検診料（ただし、前立腺がん検診を除く）が無料になります。

- ①平成26年度内に40歳・50歳となる方
- ②平成26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）

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
3月20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確認のうえ、お早めに受診を！

☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当 番 医	電話
3 / 2	日	岡 豊 病 院(岡豊町)	866-2345
9	日	小 栗 医 院(十市)	865-8405
16	日	南 国 病 院(大堀甲)	864-3137
21	金	いちはら内科小児科(大堀甲)	863-3915
23	日	藤 原 病 院(大堀乙)	863-1212
30	日	南 国 中 央 病 院(後免町)	864-0001
4 / 6	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575

*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24回

南国市健康づくり講演会

高齢化の進行とともに、全国的に認知症が増加しており、高齢者の4人に1人が認知症及びその予備軍と言われるようになっています。

今回は、高知県立大学研究員で理学療法士の元吉明さんを講師に迎え、認知症予防について楽しくお話ししていただきます。元吉さんは、元気体操「南国高知に来てみや」を考案され、その普及にも取り組んでいます。

ミニコンサートやお楽しみ抽選会も予定していますので、ぜひご参加ください。

■とき／3月17日(月) 14：00～16：00

■ところ／保健福祉センター

■演題／認知症と運動について

■講師／元吉明
(高知県立大学研究員・理学療法士)

■参加料／無料

■備考／申し込みは不要です。



南国市精神障がい者
“家族の集い”

ご家族の誰かが精神障がいのために、悩んだり不安を抱えたり、とまどいを感じていませんか。

同じ不安を持つ家族同士が共に学び、支え合い、手を取り合えるような会を目指して交流を深めています。

初めての方も大歓迎です。気軽にご参加ください。

ほっと、肩の荷をおろしてみませんか。

■とき／3月19日(水) 13：30～15：30

■ところ／保健福祉センター

■内容／座談会

■申込方法／前日までにお申し込みください。

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

*3月3日(月)、21日(金)、28日(金)、31日(月)はお休みです。



マタニティー＆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妹を連れての参加の場合は、子どもさんの世話ができる家族の同伴者が必要です。

■備考／3月12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。

*3月26日(水)はお休みです。

出張ひよこルーム

■とき・ところ

▼3月4日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ

▼3月20日(木)・SUN SUN ながおか

■時間／午前10時～11時

*SUN SUN ながおかの出張ひよこルームは、今回をもって終了します。

離乳食講習会

(初期・中期)

～ゆづゆ赤ちゃん～

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／4月22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、ハンドタオル、筆記用具

■参加料／無料

■託児定員／15名

※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

