

★ 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	4 /24	木	12:45～14:00	保健福祉センター
10 か月児健診		4 /17	木		
1歳6か月児健診		4 / 3	木		
3歳4か月児健診		4 /10	木		
愛 の 献 血	全地区 (16～69歳)	4 /21	月	9:30～11:30 12:30～16:00	南 国 市 役 所
		4 /22	火	9:00～10:00 11:45～16:00	J A 南 国 市 高知大学農学部

南国市精神障がい者 “ミニデイケア”

在宅で生活している精神障がい者の方の自立と社会参加を促す場として、月に1回開催しています。

参加者同士での交流を深めたり、外出や調理を実際に体験したりしてみませんか？

初めての方も大歓迎です。ぜひ、お申し込みください。

■とき／4月18日(金) 13：30～16：00

■ところ／保健福祉センター

■対象者／在宅で生活している精神疾患で治療中の方

■内容／簡単調理と新年度の計画確認

■申込締切／4月15日(火)

*初回の方は、事前に保健師がお話を伺います。

*その他、こころの健康についての相談は、随時受け付けています。



☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当 番 医	電話
4/6	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
13	日	南国厚生病院(立 田)	863-3030
20	日	宮 田 整 形 外 科(篠 原)	863-5885
27	日	高 田 内 科(大堀乙)	863-3925
29	火	J A 高知病院(明 見)	863-2181
5/3	土	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
4	日	田村こどもクリニック(篠 原)	863-0723
5	月	鍋 島 医 院(国 分)	862-0030
6	火	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
11	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。

※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

胃がん検診

■とき・ところ

4月30日(水) 久礼田体育館

5月7日(水) 中央市民館（長岡）

5月8日(木) 日章福祉交流センター

5月16日(金) 十市小学校体育館

5月19日(月) J A長岡

■受付時間／8：30、9：30

■対象／40歳以上の市民

■定員／各日先着50名

■検診料／900円

■申込受付開始

4月30日分…4月4日(金) 8：30～

5月7日分…4月9日(水) 8：30～

5月8日分…4月11日(金) 8：30～

5月16日分…4月14日(月) 8：30～

5月19日分…4月23日(水) 8：30～

子宮頸がん検診

【集団検診】

■とき・ところ

4月30日(水) 午前・久礼田体育館

午後・岡豊ふれあい館

5月7日(水) 午前・中央市民館（長岡）

5月16日(金) 午前・十市小学校体育館

午後・稲生ふれあい館

■受付時間

9：30、10：00、13：30、14：00

■対象／20歳以上の女性

■定員／午前、午後とも50名

■検診料／600円

■申込受付開始

4月30日分…4月4日(金) 8：30～

5月7日分…4月9日(水) 8：30～

5月16日分…4月14日(月) 8：30～

乳がん検診 ～マンモグラフィ撮影～

■とき・ところ

5月23日(金) 保健福祉センター

■受付時間

8：30、9：30、10：30、13：30、14：30、

15：30

■対象／40歳以上の女性で、25年度に乳がん検診を受診していない方

■定員／先着120名

■検診料／1,000円

■申込受付開始／4月23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く）が無料です。

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（検診料の支払い時に手帳の提示が必要です）

妊婦歯科健康診査

4月1日から、妊婦の方を対象に無料で歯科健診が受けられるようになりました。

妊娠中の歯周病や虫歯は胎児にも大きく影響します。健康なお口で赤ちゃんの誕生を待ちましょう（当日は歯科健診のみです。治療は行いません）。

■ところ／南国市内歯科医療機関

■対象／市内在住の妊婦の方（治療中の方は対象外）

■受診回数／妊娠期間中に1回

■健診内容／虫歯と歯周疾患の口腔検査、歯科保健指導ほか

■持参物／母子健康手帳、南国市妊婦歯科健康診査受診票

■料金／無料

■申込方法／直接、歯科医療機関に電話予約のうえ受診してください。（歯科医療機関の休診日は除く）

■備考／受診票は保健福祉センターで配布しています。なお、健診は安定期（妊娠16週～20週）からがお勧めです。

*健やかな妊娠・出産のために、妊娠が確定したら母子健康手帳の交付を受けましょう。

マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～

クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備	5月13日 13時30分(火)～16時	◎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 ◎自分らしいお産の為に ・赤ちゃんと話しながら、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	5月13日 17時30分(土)～16時	◎沐浴実習：赤ちゃん人形を使って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。

*次回開催は、①7月18日(金)、②7月22日(火)です。

■ところ／保健福祉センター

■定員／各クラス15組（当日、託児はありません）

■参加料／無料

■申込方法／電話でお申し込みください。

子育て支援センター
ひよこルーム

対象は未就園児とその保護者です。

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

*4月4日(金)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／妊娠期から生後5か

月までの乳児とその保護者
■備考／4月9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。

*4月2日(水)はお休みです。

よちよちひよこルーム

■とき／4月24日(水)

午前10時～11時30分

■ところ／保健福祉センター

■対象／生後6か月から歩行するまでの子どもとその保護者

「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこルーム」では、対象の子どもや兄弟を連れての参加の場合、子どものお世話ができるご家族の同伴者が必要です。

出張ひよこルーム

■とき・ところ

▼4月8日(火)・十市高齢者多

世代交流プラザ

■時間／午前10時～11時

子育て講座

■とき／4月15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。

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。

ベビーシート貸出期間の変更について

平成26年4月1日から

9か月間→6か月間

・妊娠中に貸し出した場合、貸出日から6か月間
・出産後の場合、生まれた子どもが生後6か月になる前日までの期間

*期間を短くすることで、多くの貸出希望者にこの制度を利用していただくための変更ですので、ご理解をお願いします。