

★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 検診・後期高齢 者健診 (申込不要)	全地区 (40歳 以上)	7/29 火	9:30~11:00 13:30~15:00	白木谷小学校 保健福祉センター
4か月児健診	全地区	7/31 木	12:45~14:00	保健福祉センター
10か月児健診		7/24 木		
1歳6か月児健診		7/3 木		
3歳4か月児健診		7/17 木		
愛の献血 (16歳~ 69歳)	全地区	7/3 木	9:00~10:30 14:30~16:00	西日本高速道路株高知高速道路事務所 藤原病院
		7/17 木	9:00~10:30 12:30~14:00	社会福祉法人 土佐希望の家 高知県トラック団地事業協同組合
		7/24 木	9:00~10:00	高知ヤクルト販売(株)
			11:45~16:00	高知大学農学部

子宮頸がん検診

【施設検診】

- とき／8月7日(木)、19日(火)
- 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
- 検診料／800円
- 定員／1日につき先着20名
- 申込受付開始日／7月7日(月)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）

☆休日在宅医（変更する場合があります）

日 曜	当 番 医	電 話
7/6 日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
13 日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
20 日	高 田 内 科(大浦乙)	863-3925
21 月	岡 豊 病 院(岡豊町)	866-2345
27 日	小 栗 医 院(十 市)	865-8405
8/3 日	南 国 病 院(大浦甲)	864-3137

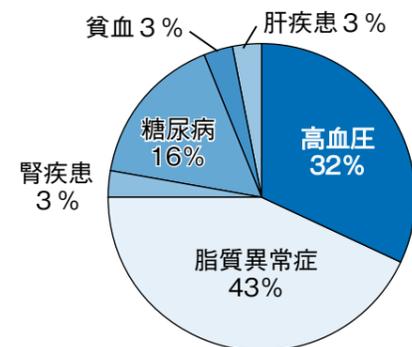
*当番医療機関では、専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

※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 南国市大浦甲320
☎863-7373)まで

健康診査を受けましょう

生活習慣病を早期に見つけて日々の生活習慣を見直すと、脳卒中や心筋梗塞などの病気を予防することができます。生活習慣病の自覚症状は出にくいので、健康診査で早期発見しましょう。

*昨年度、市が実施した健康診査の結果、治療が開始された病気の割合は以下のとおりです。



健康診査結果説明会

健康診査の結果を日々の健康づくりに役立てていただくことを目的に、市の保健師による健康診査結果説明会を実施しています。日時と会場は、「健診結果のお知らせ」に記載しています。

下記の3会場では、栄養と運動面の相談もできますので、好きな会場をご利用ください。

- とき・ところ／7月4日(金)久礼田体育館
- 8月29日(金)保健福祉センター
- 11月26日(水)稲生ふれあい館

■内容

時 間	内 容
9:30~10:00	健康診査結果説明（終了後、個別相談あり）
10:00~10:30	栄養講話
10:30~11:30	運動教室
12:00	終了

- *栄養・運動面でも個別相談ができます。
- 対象者／4月以降に市の健康診査を受けた方
- 持参物／健診結果のお知らせ
運動する方は室内用運動靴、マットまたはバスタオル、飲み物（ただし8/29は室外用運動靴と飲み物）
- *申し込みは必要ありません。

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。
親子で遊びにきませんか？
集いの日
■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か月までの乳児とその保護者
（備考／7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。）
よちよちひよこルーム
■とき／7月31日(木)
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

子育て講座Ⅰ
■とき／7月22日(火)
午前10時~11時
(受付9時45分)
■ところ／保健福祉センター
■内容／ミュージックケア「親子で楽しく体を動かそう」
講師／岩城美喜江
(ミュージックケア指定指導者)
■対象／1歳6か月以上の未就園児とその保護者
■定員／15組
*定員になり次第締め切ります。
子育て講座Ⅱ
■とき／7月29日(火)
午前10時30分~11時30分
(受付10時15分)
■ところ／保健福祉センター
■内容／ベビータンダンス
講師／玉木晶
(認定ベビータンダンストレーナー)
■対象／6~12か月の未就園児とその保護者
■定員／15組
*定員になり次第締め切ります。

平成26年度
食生活改善推進員養成教室
受講生募集

食生活改善推進員（ヘルスマイト）とは「私たちの健康は私たちの手で」を合い言葉に、地域に健康づくりの輪を広げることを目的として、様々な食育活動を行っています。

男性会員も活躍しています。男女問わず、興味のある方は、ぜひご連絡ください。

- とき／9月~平成27年2月（月1~2回程度）
10:00~15:00
- ところ／保健福祉センター
- 定員／20名
- 申込締切／8月11日(月)

ワンコインクッキング
~ジビエ料理~

低脂肪で栄養価の高い鹿肉を使っの料理に挑戦してみませんか。

- とき／7月30日(水) 10:00~13:00
- ところ／保健福祉センター
- 定員／25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（材料代）
- 申込締切／7月23日(水)

こころの体温計

平成25年3月から市のホームページに「こころの体温計」を開設しましたが、これまでに3万件を超えるアクセスがありました。

ストレス度や落ち込み度が高かった方は、これをきっかけに、サイト上における相談機関への相談、もしくは医療機関への受診をお勧めします。「まだ大丈夫」という考えは厳禁です。

また、新年度から頑張り続けた今の時期に、こころの不調が始まる可能性があります。ご自身のこころの体温を測って、早めの対応をしてみませんか。

*「こころの体温計」は、携帯電話やパソコンを利用して気軽にメンタルヘルスチェックができるシステムです。市ホームページやQRコードからアクセスできます。

