

★ 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 特定・後期高齢者健診(申込不要)	全 地 区 (40歳以上)	11/18 火	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	11/27 木	12:45~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10か月児健診		11/20 木		
1歳6か月児健診		11/ 6 木		
3歳4か月児健診		11/13 木		
愛の献血		11/ 3 月	9:00~12:00 13:00~15:30	高 知 大 学 農 学 部
全地区 (16歳~69歳)		11/19 水	9:30~12:30 14:30~15:30	(株)垣内 ヤマト運輸(株)高知主管支店
		11/25 火	9:00~10:00 11:45~16:00	J A 南 国 市 本 所 高 知 大 学 農 学 部

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。

下記の会場では、栄養と運動面の助言も受けることができますので、ご利用ください。

- とき／11月26日(水)
- ところ／稻生ふれあい館
- 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)
- *申し込みは必要ありません。



*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 南国市大塙甲320
☎863-7373)まで

ヘルスマイト
おすすめレシピ

サツマ芋や栗など、おいしい秋の味覚が出回る季節になりました。今晚のおかげにヘルスマイトおすすめの小鉢を一皿プラスしてみませんか。

○ニラと秋の味覚のぬた和え

◆材料(4人分)

ニラ	2束
サツマ芋	40g
栗甘露煮	4個
白みそ	60g
A 砂糖	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
だし汁	大さじ1.5
酢	大さじ1.5
卵黄	1/4個
練り辛子	小さじ1/2

◆作り方

- ニラはさっと茹でて水にとり、さまして水気を切り、3cm長さに切る。
- サツマ芋は1cm位のさいの目に切り、蒸す。栗は食べやすい大きさに切る。
- 鍋にAを入れてよく混ぜ合わせ、弱火で練り上げる。冷めてから練り辛子を加え、からし酢みそを作る。
- ①②を③で和える。

エネルギー：93kcal

塩 分：1.0g (1人分あたり)

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日	■とき／毎週木曜日
■午前9時30分～12時	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分	■午前10時～11時30分
■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター	■ところ／保健福祉センター
■午前9時30分～12時	■午前9時45分～	■午前9時45分～	■午前9時45分～

■対象者／遊びに来ませんか♪	■とき／毎週月・金曜日	■とき／毎週水曜日
----------------	-------------	-----------