

★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 / 29	木	12：45～14：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		1 / 22	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		1 / 8	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		1 / 15	木		
愛 の 献 血	全地区 (16歳～69歳)	1 / 30	金	14：00～16：00 14：00～16：00	(株)トリムエレクトリックマシナリー 高 知 空 港 ビ ル (株)

子宮頸がん検診

施設検診

- とき／2月9日(月)、23日(月)
- 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／1月7日(水) 8：30～

☆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 木	北 村 病 院(東 崎)	864-2101
2 金	川 田 内 科(後免町)	864-2501
3 土	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
4 日	南国厚生病院(立 田)	863-3030
11 日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
12 月	高 田 内 科(大堀乙)	863-3925
18 日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
25 日	鍋 島 医 院(国 分)	862-0030
2 / 1 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（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 南国市大堀甲320
☎863-7373) まで

平成26年度

高齢者肺炎球菌ワクチン
定期接種のお知らせ

予防接種をすることで、肺炎球菌による肺炎の予防や
重篤化を防ぐ効果があり、1回の接種で5年以上免疫が
持続します。

対 象	南国市に住民票があり、今までこのワ クチンを接種したことがなく、次の① または②に該当する方 ①今年度65・70・75・80・85・90・ 95・100歳、101歳以上になる方（下 表参照） ②60～64歳で、心臓、腎臓、もしくは 呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウ イルスによる免疫機能に障害を有す る方
接種期間	3月31日(火)まで
接種回数	1回
接種費用	自己負担金2,000円（生活保護受給者 は無料）
接種場所	県内の委託医療機関（予診票に同封）
接種方法	①の方…9月末に送付された予診票を 持参し、各医療機関へ （要予約） ②の方…保健福祉センターへご連絡く ださい。
備 考	①の方は、期間内に接種を行わなかつ た場合、全額自己負担（9,000円程度） となりますので、ご注意ください。

年齢	対 象 生 年 月 日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日生まれ
100歳	大正3年4月2日～大正4年4月1日生まれ
101歳 以上	大正3年4月1日以前の生まれ

*今年度対象外の65歳以上の方は、平成30年度までの
間に接種対象年齢となる年度にお知らせを送ります。



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。塩分控えめでバ
ランスの取れたメニューをみんなで作り、
普段の食生活に生かしましょう。

■とき／2月18日(水) 10：00～13：00

■ところ／保健福祉センター

■講師／食生活改善推進員

■献立（予定）

- ・鮭のヨーグルトソテー
- ・みぞれ汁
- ・三日豆
- ・おからのみたらし団子

■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10日(火)



第2回 (高) 高知家

健口フォーラム

「ピンピンコロリの秘訣教えます」

～なぜ、かかりつけ歯科医をもつと長生きか～

ピンピンコロリの秘訣とは？元気で長生きの秘
訣を紹介してくれるフォーラムです。どなたでも
参加できます。

■とき／2月15日(日) 12：30～15：45

■ところ／総合あんしんセンター3階
（高知市丸ノ内1-7-45）

■講師／星旦二（首都大学東京 大学院教授）

■参加料／無料

*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）

*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

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5日(月)・12日(月)は休み
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
月までの子どもと保護者

備考／1月14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／1月21日(水)、29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
の兄弟を連れての参加の場
合は、兄弟のお世話ができ
る同伴者が必要です。

子育て講座

■とき／1月20日(火)
午前10時～11時30分（受付
午前9時45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・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。

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 クラス	2月13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 ・自分らしいお産の為に	母子手帳 筆記用具
② 育児準備 クラス	2月17日(火) 13：30 ～16：00	・沐浴実習、オムツ替 えや抱っこの練習 ・パパの妊婦体験 ・相談コーナー	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。

■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