

★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	4／23	木	12：45～14：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		4／16	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		4／2	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		4／9	木		
愛 の 献 血	全地区 (17歳～69歳)	4／22	水	9：00～10：00	高 知 ヤ ク ル ト 販 売 (株)
				11：45～16：00	高 知 大 学 農 学 部
黒 滝 地 区 健 康 相 談	黒滝地区	4／21	火	10：00～11：00	黒 滝 自 然 館 セ イ ラ ン

乳がん検診 ～マンモグラフィ撮影～

- とき・ところ
5月29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／8：30、9：30、10：30、13：30、14：30、15：30
- 対象／40歳以上の女性
- 定員／先着120名
- 検診料／1,000円
- 申込受付開始／4月27日(月) 8：30～
- ペースメーカー装着者（破損の恐れがあるため）、妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。

- 次の方は、各種がん検診料が無料です。
- ①平成27年度に40歳・50歳となる方
 - ②平成27年度に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）



※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 南国市大埴甲320
☎863-7373) まで

胃がん検診

- とき・ところ
5月15日(金)…第5集会所（中央市民館北側）
5月29日(金)…十市小学校体育館
- 受付時間／8：30、9：30
- 対象／40歳以上の市民
- 定員／各日先着40名
- 検診料／900円
- 申込受付開始
5月15日分…4月13日(月) 8：30～
5月29日分…4月27日(月) 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）

☆休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当 番 医	電 話
4／5	日	西 田 順 天 堂 内 科(大埴甲)	863-1881
12	日	いちはら内科小児科(大埴甲)	863-3915
19	日	南 国 病 院(大埴甲)	864-3137
26	日	藤 原 病 院(大埴乙)	863-1212
29	水	南 国 中 央 病 院(後免町)	864-0001
5／3	日	宮 田 整 形 外 科(篠 原)	863-5885
4 月		田村こどもクリニック(篠 原)	863-0723
5 火		J A 高 知 病 院(明 見)	863-2181
6 水		小 栗 医 院(十 市)	865-8405
10 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。

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。

ママ友達を作って、気分をリフレッシュしましょう！親子で遊びに来てください。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

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／妊娠から生後5か月までのお子さんとその保護者
- 備考／4月15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1日(水)、29日(水)は休みです。

よちよちひよこルーム

- とき／4月16日(木)、23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

「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／4月14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ハビリ・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ができますので、申し込み時に予約してください。

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、家族やボランティアも参加し、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14日(火) 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の診断がついた方（原則、医療にかかっていることかつ主治医から参加の許可が出ていること）
- 内容／座談会ほか
- 参加料／無料
- 申込締切／4月7日(火)
- *初回の方は、保健師がお話を伺います。



マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～

これから出産を迎える妊婦さんにご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。初産・経産は問いません。妊娠がわかったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備	5月12日(火) 午後1時30分～4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16日(土) 午後1時30分～4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。
- *次の開催は、①7月10日(金)、②7月14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。