★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
肺がん・結核検診 (申込不要)	全地区 (40歳以上)	8/18	火	9:30~11:00 13:30~15:00	保健福祉センター
		8/24	月	9:30~11:00 13:30~15:00	保健福祉センター(午前) 白木谷小学校(午後)
		8/31	月	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	8/27	木	12:45~14:00	保健福祉センター
10か月児健診		8/20	木		
1歳6か月児健診		8/6	木		
3歳4か月児健診		8/13	木		
愛の献血	全地区 (17歳~69歳)	8/3	月	9:00~10:30	西日本高速道路株式会社 高知高速道路事務所
		8/7	金	9:30~12:30	協同組合テクノ高知
		8/28	金	9:30~12:30	旭食品(株)本社
黒滝地区健康相談	黒滝地区	8/21	金	10:00~11:00	黒滝自然館せいらん

※今年度は、肺がん・結核検診と特定・後期高齢者健診を同時に実施しない場合があります。

平成27年度
高齢者肺炎球菌感染症
定期予防接種について

下記の方は平成28年3月31日までに接種を受ければ、公費助成の対象となります。

<対象者>以下の①・②に該当する方

①

年齢	対象生年月日
65歳	昭和25年4月2日生~昭和26年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日生~昭和21年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日生~昭和16年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日生~昭和11年4月1日生
85歳	昭和5年4月2日生~昭和6年4月1日生
90歳	大正14年4月2日生~大正15年4月1日生
95歳	大正9年4月2日生~大正10年4月1日生
100歳	大正4年4月2日生~大正5年4月1日生

②60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVにより免疫の機能に重い障害のある方(身体障害者手帳1級相当)

☆休日在宅医(変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
8/2	日	宮田 整形外科(篠原)	863-5885
9	日	田村 小児科(篠原)	863-0723
16	日	J A 高知病院(明見)	863-2181
23	日	南国いのうクリニック(篠原)	855-8001
30	日	きび診療所(明見)	804-6500
9/6	日	しばた 整形外科(大浦甲)	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 南国市大浦甲320
☎863-7373)まで

乳がん検診 ~マンモグラフィ撮影~

- とき/9月8日(火)
- ところ/午前…三和防災コミュニティーセンター
午後…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(市民)
- 定員/先着120名
- 検診料/1,000円
- 申込受付開始/8月7日(金) 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。

胃がん検診

- とき・ところ
9月18日(金)…三和防災コミュニティーセンター
- 受付時間/8:30、9:30
- 対象/40歳以上の市民
- 定員/先着40名
- 検診料/900円
- 申込受付開始/8月18日(火) 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)
・胃腸の病気になる方(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)

子宮頸がん検診

子宮頸がん検診は2年に1回の検診です。今年度は、26年度に受診できなかった方のみを対象に実施しますのでご注意ください。ただし、記念検診対象者は関係なく受診できます。

- とき/9月16日(水)・29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(市民)
- 検診料/800円
- 定員/先着20名(1日につき)
- 申込受付開始/8月12日(水) 8:30~
- 申込先/保健福祉センター

次の方は、各種がん検診料が無料です(ただし、前立腺がん検診は除く)。

- 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)

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と家族を対象に、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 出産準備クラス	9月4日(金) 13時30分~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 育児準備クラス	9月8日(火) 13時30分~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:ママの体の変化を体験してみよう ◎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の練習	母子手帳、エプロン

- *①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
- *今回の開催は、①11月6日(金)、②11月9日(月)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。
- 受付時間/13:00~13:20

てくてくてく ~ふたごちゃん・みつごちゃんの集い~

ふたごちゃん、みつごちゃんを子育て中のお母さん、お父さん、妊婦さん。みんなで交流し情報交換や仲間作りをしませんか?お気軽にご参加ください。赤ちゃんの計測もできます!お申し込みは不要です。
■とき/8月18日(火) 午前10時~11時
■場所/保健福祉センター
■対象/ふたご・みつごを妊娠中または子育て中の方とその家族。
■持ってくるもの/母子手帳(計測希望の方のみ)

離乳食教室(初期・中期) ~ゆうゆう赤ちゃん~

離乳食を作りながら、子育てについて情報交換しませんか?当日は、母子保健推進員・託児ボランティアによる託児もあります。電話でお申し込みください。
■とき/8月25日(火) 13:30~15:30
■ところ/保健福祉センター
■持参物/母子手帳・エプロン・三角巾・筆記用具・手拭きタオル
■参加料/無料
■託児定員/15名

子育て支援センター
ひよこルーム
(保健福祉センター内)

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10時~11時30分
- ところ/保健福祉センター
- 対象/妊婦期から生後5か月までのお子さんとその保護者

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/妊婦期から生後5か月までのお子さんとその保護者

子育て講座

- とき/8月4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

よちよちひよこルーム

- とき/8月20日・27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お子さんとその保護者

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~7か月までの未就園児とその保護者

■定員/14組
(赤ちゃん連れ10組・保護者のみ4組)

*資料代等実費500円が必要です。
*ヨガマットをご持参ください。
ない方はレンタルできます。
要予約!

「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこルーム」では、対象のお子さん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。

ヘルシー・クッキング教室

塩分控えめ、野菜たっぷりバランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に活かしましょう。
■とき/8月26日(水) 10:00~13:00
■ところ/保健福祉センター
■講師/南国市食生活改善推進員
■定員/30名
■参加費/無料
■申込締切/8月19日(水)
■献立(予定)
・お豆のキーマカレー
・フルーツトマトのみぞれサラダ
・水菜と桜えびの卵とじ
・ひんやりミルクゼンざい

■持ってくるもの/筆記用具・エプロン・三角巾