

☆各種健診(検診)・相談など

重要

新型コロナウイルス感染症対策のため、健診(検診)は定員を設け、電話申込みが必要となりました。3密を避けるために、窓口での申込みはご遠慮ください。

※聴覚・言語障害のある方など、電話での申込みが困難な方は、希望する健(検)診申込み受付開始日より前にご相談ください。

項目	実施日時	場所	対象(市民)	検診料	申込開始日
乳幼児健診	4か月児健診 8月26日(木)	保健福祉センター	令和3年3月生まれ～4月生まれの乳児	無料	申込必要 ※対象者の方には事前に通知します
	10か月児健診 8月19日(木)		令和2年10月生まれ～1歳未満の乳児		
	1歳8か月児健診 8月5日(木)		令和元年11月生まれ～2歳未満の幼児		
	3歳6か月児健診 8月12日(木)		平成30年1月生まれ～4歳未満の幼児		
特定・後期高齢者健康診査	9月22日(水)	保健福祉センター	40歳以上、1年に1回 ★特定・後期高齢者健康診査 国保及び後期高齢者医療の方/無料 ※その他の保険の方は医療保険者にお問い合わせください。	8月25日(水)	8月30日(月)
	9月28日(火)				
肺がん・結核検診	9月22日(水)	保健福祉センター	40歳以上(定員:180人)	肺がん検診 40歳～64歳 200円	8月25日(水)
	9月28日(火)		40歳以上(定員:270人)	肺がん・結核検診 65歳以上 無料	8月30日(月)
胃がん検診 (胃部エックス線検査)	9月22日(水)	保健福祉センター	40歳以上 (定員:70人)	900円	8月25日(水)
大腸がん検診			40歳以上(定員:100人)	400円	
乳がん検診			40歳以上(定員:120人)	1000円	
無料歯科健診			40歳以上(定員:25人)	無料	
子宮頸がん検診 (施設検診)	6月～11月 (祝日を除く月曜から金曜)	JA高知病院	20歳以上(定員:各日5人) (前年度未受診者の方が対象です。ただし記念検診対象者は受診可能です。)	800円	受診希望日の 1週間前まで ※1週間前が祝日の場合、その翌日まで
健診結果説明会	8月4日(水)	保健福祉センター	特定健診・後期高齢者 健診受診者	無料 健診結果のお知らせを ご持参ください。	申込不要
	8月6日(金)	SUNSUN ながおか			
	8月23日(月)	保健福祉センター			

☆休日在宅医

(変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
8月1日	日	西田順天堂内科(大桶甲)	863-1881
8月8日	日	北村病院(東崎)	864-2101
8月9日	月	川田内科(後免町)	864-2501
8月15日	日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
8月22日	日	脳外科・内科 高知東クリニック(篠原)	821-6600
8月29日	日	きび診療所(明見)	804-6500

※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。

愛の献血

移動献血バスによる400mL献血です。
ご協力よろしくお願いします。

8月24日(火)	10:00～11:15	南国税務署
8月26日(木)	9:30～12:00 13:15～16:00	旭食品(株)本社

この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 南国市大桶甲320 ☎863-7373まで

令和3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(ヘルスメイト)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がを目的として様々な食育活動を行っています。養成教室を受講し、ヘルスメイトとして活動してみませんか?男女・年齢問わず、興味のある方は、ぜひご連絡下さい。

- ◇日時 令和3年10月～令和4年2月
月1～2回程度
10:00～15:00
- ◇場所 南国市保健福祉センター
- ◇対象 南国市民の方
- ◇参加費 テキスト代(1,500円程度)
- ◇定員 20名
- ◇申込締切 9月17日(金)

この印の事業は高知家健康パスポートのヘルシーシールの対象事業です。

この印の事業は南国市健康ポイントの対象事業です。

健康文化都市・南国

子育て支援センター ひよこルーム

(保健福祉センター内)



8月の行事予定

月	ひよこひろば (9:30～14:30)
火	よちよちひよこ (9:30～12:00) ひよこひろば (12:00～14:30)
水	マタニティ&ベビーひよこ (9:30～12:00) ひよこひろば (12:00～14:30)
木	よちよちひよこ (9:30～12:00)
金	ひよこひろば (9:30～14:30)

おもちゃや遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所になっています。親子で気軽にお越しください。お昼ご飯はひよこルームで食べることができます。

*マタニティ&ベビーひよこ	妊婦さんと生後6か月まで
*よちよちひよこ	生後6か月から歩き始めるまで
*ひよこひろば	主に未就園児とその保護者
*育児相談	月～金曜日(9:30～16:00) 電話、来所での個別相談も受け付けています。

*計測日: 8/10(火)よちよちひよこ、8/18(水)マタニティ&ベビーひよこ
計測をされる場合は、コロナ対策のためバスタオルをご持参下さい。9:30～11:30
*お出かけひよこ: 8/17(火)・31(火) 9:30～14:30 三和防災コミュニティセンター
*お休み: 8/4(水)・16(月)・30(月) (全て午後)
行事の関係でお休みになる事がありますが、育児相談は受け付けています。

よちよちひよこ、マタニティ&ベビーひよこへの兄弟を連れての参加は、スタッフにご相談ください。

子育て講座

場所/ひよこルーム ◎定員になり次第締め切ります

講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます

①「手形足形アート」

- 日時/8月3日(火)
10:00～11:30(受付9:30)
- 講師/坂本 可奈(petapeta.art.®アドバイザー)
- 対象/未就園児と保護者 ■定員/親子10組
- 材料費/500円
- 持ち物/お出かけセット・A4ファイル・おしりふき・抱っこひも
- 申込開始/7月26日(月)

②「ママと赤ちゃんのためのベビーダンス」

- 日時/8月24日(火)
10:00～11:30(受付9:30)
- 講師/玉木 晶(ベビーダンスインストラクター)
- 対象/4か月～12か月までの子どもさんと保護者
- 定員/親子9組 ■資料代/500円
- 持ち物/抱っこひも・飲み物(水分補給)・お出かけセット
- 申込開始/8月2日(月)

次回予告 「リカバリーヨガ」 開催予定/9月7日(火) 申込開始/8月23日(月)

マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～

- *①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
- 場所/保健福祉センター
- 当日受付時間/13:10～13:20
- 定員/各クラス10組
- ※当日の託児はありません。
- 参加費/無料
- 申込方法/事前に電話でお申し込みください。
- 次の開催は、①11月2日(火)②11月27日(出)です。

これから出産を迎える妊婦さんご家族を対象に、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	日時	内容	持参物
① 出産準備 クラス	9月1日(水) 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 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)
② 育児準備 クラス	9月29日(水) 13:30～16:00	◎沐浴実習 ◎妊婦体験 ◎相談コーナー ◎赤ちゃんのお世話	母子手帳 エプロン 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)

新型コロナウイルスワクチン接種に関するお願い



新型コロナウイルスワクチンは、重症化を食い止める効果は確認されていますが、「感染しない」ということではありません。ワクチン接種を済まされた方も、これまでどおり、「マスクの着用」「手指の消毒」「三密の回避」といった基本的な感染予防対策の徹底をお願いいたします。



市民からのお便り (親子クイズ) 吾岡山と海洋堂には、子どもを連れて遊びに行ったことがあります。