

★各種健診(検診)・相談など

重要 健診(検診)は電話でお申込みください。
 ※聴覚・言語障害のある方等、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。

実施日時	ところ	申込開始日	項目							
			肺がん・結核検診※1 特定・後期高齢者 健康診査※2	胃がん検診 (胃部X線 検査)	大腸がん 検診 (便潜血検査)	無料 歯科健診	乳がん 検診	子宮頸がん 検診 (集団検診)	子宮頸がん 検診 (施設検診)	
6月14日(水)	午前 中央市民館(長岡)	5月1日(月)	○							
	午後 岩村ふれあいセンター		○							
6月24日(土)	午前 保健福祉センター	5月10日(水)	○	○	○	○		○		
	午後 保健福祉センター		○				○			
7月5日(水)	午前 保健福祉センター	5月22日(月)	○	○	○		○			
	午後 保健福祉センター		○				○			
7月10日(月)	午前 保健福祉センター	5月31日(水)	○		○	○	○			
	午後 保健福祉センター		○				○			
6月～11月 (祝日を除く月～金)	9:30 JA高知病院	5月8日(月)～ 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							○	
※「○」が実施する健診(検診)です。事前に申込が必要です。			対象者 料金等	※1 40～64歳/200円 65歳以上/無料 ※2 加入している保険 によって異なります。	40歳以上 900円	40歳以上 400円	全市民 無料	40歳以上 1000円	20歳以上 600円	20歳以上 800円

ココロの体温計

携帯電話・スマートフォン・パソコン端末を利用して気軽に心の健康をチェックできるサイトです。質問に回答していき、その結果、ストレス度や落ち込み度が高い方は、これをきっかけにして、相談機関や医療機関の受診など早めの対応をお勧めします。

結果画面(例)

QRコードから市ホームページやアクセシビリティからアクセスできます。



無料歯科施設健診

6月の「歯と口の健康週間」に合わせて無料歯科健診を行います。家族そろって歯科健診に行きましょう！(当日は歯科健診のみです。治療は行いません)

■日時/6月5日(月)～10日(土)
 歯科医療機関の休診日は除く

■場所/下記の市内歯科医療機関
 ■対象/市内在住者
 ■申込方法/希望する日時を、直接歯科医療機関へお申し込みください。

■受付開始/5月17日(水)～ (50音順)

歯科医療機関名	所在地	電話番号
岡田歯科	小籠	863-7811
おなが通り歯科	篠原	802-6480
かにたに歯科医院	大桶甲	878-2677
川添歯科診療所	岡豊町	866-2008
きよおか歯科	篠原	802-8148
高島歯科医院	大桶甲	864-1182
立田歯科	立田	863-6468
西川歯科診療所	物部	864-1121
西村歯科医院	駅前町	864-1331
平和歯科診療所	駅前町	864-2317
間島歯科医院	植野	880-8033
みもと歯科医院	大桶甲	864-0002
森本歯科診療所	大桶甲	864-2365
やまもも歯科クリニック	十市	856-6480
米田歯科	緑ヶ丘	865-6400

休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
5月 3日	水	高田内科(大桶乙)	863-3925
5月 4日	木	南国中央病院(後免町)	864-0001
5月 5日	金	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
5月 7日	日	田村子どもクリニック(篠原)	863-0723
5月14日	日	川田内科(後免町)	864-2501
5月21日	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
5月28日	日	JA高知病院(明見)	863-2181

※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。

上記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

子育て支援センター ひよこルーム (保健福祉センター内)

未就園児とその保護者が対象です。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。

ひよこひろば (未就園児とその保護者)	月・金 (9:30～14:30) 火・水 (12:00～14:30)
よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火・木 (9:30～12:00)
マタニティ&ベビーひよこ (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:30～12:00)
育児相談	月～金 (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 (9:30～11:30) *5/9(火) よちよちひよこ、5/10(水) マタニティ&ベビーひよこ
 計測をされる場合は、感染症対策のためバスタオルをご持参下さい。
 よちよちひよこ・マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、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
 ◎募集受付開始/4月26日(水)～定員になり次第締め切り
 (講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます)


『産後リカバリーヨガ』
 ～ヨガで体を動かしてリフレッシュしよう～

- 日 時/5月16日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講 師/大崎 厚子(ヨガインストラクター)
- 対 象/3～7カ月までの子どもさんとママ
- 定 員/親子9組
- 持ち物/バスタオル、ヨガマット(200円でレンタル可)

乳幼児健診 ■受付時間/12:45～14:00 ■場所/保健福祉センター

対象の方には通知書でお知らせします。電話でお申し込みください。

4か月児健診	6月 1日(木)
10か月児健診	5月25日(木)
1歳8か月児健診	5月11日(木)
3歳6か月児健診	5月18日(木)



ファミサポ mini 交流会 in ひよこルーム パネルシアター&ファミサポ紹介

地域子育て支援センターひよこルームにおじゃまして、ファミサポのmini交流会を開催します。パネルシアターやファミサポの紹介を予定しています♪
 ファミサポに興味のある方や登録をお考えの方、ファミサポを知らない方も、お子さんと一緒に遊びに来ませんか？ファミサポについての疑問や不安なことがあれば、お気軽にご質問ください。ご参加お待ちしております！

- ◆日 時/5月19日(金) 10:00～12:00
- ◆場 所/南国市保健福祉センター ひよこルーム
- ◆参加費/無料
 ※生後6カ月～未就園のお子さんと一緒にご参加ください。
- ◆締 切/5月11日(木)

■申込み & 問い合わせ/
 なんこくファミリーサポートセンター(西部児童館2F)
 ☎088-802-5665(9時～17時)
 日・月・祝休み(月曜日が祝日の場合は翌火曜日も休み)

あなたも地域の子育てサポートに参加してみませんか？

ファミリーサポートセンターは、子育て中の家庭を支援するため、「手助けをしてほしい方」(依頼会員)と「お手伝いできる方」(援助会員)が子育ての助け合いをする会員制の有償ボランティア組織です。主な活動は、お子さんのお預かりと送迎です。
 援助会員として活動を希望する方を対象に、安心・安全にお子さんをお預かりする為に必要な15時間講習を実施します(受講料無料)。子どもが好きな方、子育て支援に関心がある方の受講をお待ちしています。

○令和5年度保育サービス講習会[全5回](予定) 参加費無料・無料託児あり(要予約)

日 時	開催場所
5月25日(木)～27日(土)	南国市
7月12日(水)・13日(木)	高知市
10月26日(木)・27日(金)	高知市
11月16日(木)～18日(土)	南国市
翌2月2日(金)・3日(土)	高知市

※南国市は午前、午後3日間講習です。(最終日は午前中のみ)
 ※連続日で受講できない方は分割受講も可能です。

■問い合わせ/なんこくファミリーサポートセンター(西部児童館2F)
 ☎088-802-5665(9時～17時)
 日・月・祝休み(月曜日が祝日の場合は翌火曜日も休み)