

★各種健診(検診)

重要 健診(検診)は電話でお申し込みください。
 ※聴覚・言語障害のある方など、電話での申し込みが困難な方は、希望する健診(検診)の申込開始日より前にご相談ください。

実施日時	場所	申込開始日	項目 (「○」が実施する健診(検診)です)							
			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)	
8月15日(火)	午前 保健福祉 センター	7月 3日(月)	○		○					
	午後 白木谷小学校		○							
8月30日(水)	午前 保健福祉 センター	7月19日(水)	○	○	○	○	○			
	午後						○			
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								○
対象/料金			※1 40～64歳/200円 65歳以上/無料 ※2 加入している保険 により異なります。	40歳以上 900円	40歳以上 400円	全市民 無料	40歳以上 1,000円	20歳以上 600円	20歳以上 800円	

★健診結果個別相談会

健診結果をもとに健康相談を行います。
 健診結果のお知らせを必ずご持参ください。
 申込不要ですが、事前申込されると待ち時間が少ないです。

【対象】令和5年度に特定健診・後期高齢者健診を受診された方

日時	場所	内容
7月14日(金) 9:15～10:00 個別相談会 10:00～10:30 歯科教室 10:30～11:30 運動教室 ※運動しやすい服装と 水分補給用の飲み物を 持ってお越しください。	岡豊ふれあい館	歯科教室・運動教室付き 健診結果個別相談会
7月26日(水) 9:15～10:30 ※遅くとも10時までに お越しください。	十市高齢者多世代交流プラザ	健診結果個別相談会
8月4日(金)	SUNSUNながおか	

休日在宅医 (変更する場合があります)

日	当番医	場所	電話
7月 2日(日)	北村病院	東崎	864-2101
7月 9日(日)	藤原病院	大埴乙	863-1212
7月16日(日)	南国いのうえクリニック	篠原	855-8001
7月17日(月)	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575
7月23日(日)	いちはら内科小児科	大埴甲	863-3915
7月30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。

令和5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(ヘルスマイト)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目的としてさまざまな食育活動を行っています。養成教室を受講し、ヘルスマイトとして活動してみませんか?興味のある方はご連絡ください。

- 日時/令和5年10月～令和6年2月(月1～2回)
10:00～15:00
- 場所/保健福祉センター ■対象/南国市民の方
- 参加費/約1,500円(テキスト代)
- 定員/20名 ■申込締切/9月15日(金)

上記の健診などの
申し込み・問い合わせは

保健福祉センター 〒783-0004 南国市大埴甲320
☎088-863-7373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 (電話、来所での個別相談も受け付けています)	月～金 (9:30～16:00)



★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。

計測日
(9:30～11:30) *7/12(水) マタニティ&ベビーひよこ
7/18(火) よちよちひよこ
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ください。

子育て講座

- ◎場所/ひよこルーム
- ◎申込開始/6月14日(水)～(講座の申し込みは本人のみ)

『ベビーヨガ』～ママとベビーの簡単ヨガ～

- 日 時/7月4日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講 師/玉木 晶(ベビーヨガ・ダンスインストラクター)
- 対 象/3～7カ月までの子どもさんと保護者
- 定 員/親子9組(先着順)
- 持ち物/バスタオル



『ベビーマッサージ』

～ベビーマッサージで愛着関係を深めよう～

- 日 時/7月11日(火)
10:00～11:30(受付9:30～)
- 講 師/福岡 久美子
(アタッチメントベビーマッサージインストラクター)
- 対 象/3～8カ月までの子どもさんと保護者
- 定 員/親子9組(先着順)
- 持ち物/バスタオル



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。(ひよこルームと同日開催)

- 日時/7月7日(金) 10:00～11:00
- 場所 保健福祉センター 和室
- 対象/ふたご・みつごを妊娠中の方、子育て中の方とご家族
- 申込締切/7月6日(木)

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カ月児健診	7月27日(木)
10カ月児健診	7月20日(木)
1歳8カ月児健診	7月 6日(木)
3歳6カ月児健診	7月13日(木)

