

★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
ポ リ オ (予 防 接 種)	全 地 区	1 / 18	火	13 : 30 ~ 14 : 00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
4 か 月 児 健 診		1 / 27	木	13 : 00 ~ 14 : 00	
10 か 月 児 健 診		1 / 20	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		1 / 6	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		2 / 3	木		
		1 / 13	木		
愛の献血	全 地 区 (16~69歳)	1 / 7	金	9 : 30 ~ 11 : 30 12 : 30 ~ 16 : 00	南 国 市 役 所
		1 / 11	火	9 : 00 ~ 10 : 30	西 日 本 高 速 道 路 (株)
		1 / 26	水	13 : 30 ~ 15 : 00	(株) 栄 光 工 業
				15 : 45 ~ 17 : 00	高 知 県 農 業 技 術 セ ン タ ー

子宮頸がん検診

施設検診

- とき／2月7日(月)、17日(木)
- 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
- 定員／先着20名 (1日につき)
- 検診料／800円
- 申込受付開始／1月5日(水)

次の方は、各種がん検診料が無料です。検診受付時に申し出てください。
70歳以上の方、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、生活保護世帯の方、記念検診対象の方

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日 曜	当 番 医	電 話
1 / 1 土	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
2 日	南国厚生病院(立 田)	863-3030
3 月	宮田整形外科(篠 原)	863-5885
9 日	南国病院(大堀甲)	864-3137
10 月	いちほ内科小児科(大堀甲)	863-3915
16 日	藤 原 病 院(大堀乙)	863-1212
23 日	南国中央病院(後免町)	864-0001
30 日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
2 / 6 日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611

* 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。

◆インフルエンザ予防接種◆

65歳以上の方が対象となるインフルエンザ定期接種の実施期間は、1月31日までです。2月1日以降は接種費用の一部公費負担がありません(全額自己負担となります)。

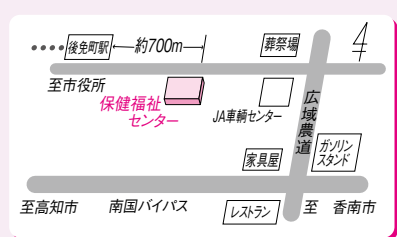
また、接種費用が免除される方(生活保護世帯・非課税世帯)には、申請により「新型インフルエンザワクチン接種自己負担金免除証明書」を交付しています。証明書の交付を受けずに医療機関の窓口で接種費用を支払った場合は払い戻しをします。

インフルエンザワクチンが十分な有効性を維持する期間は、接種後約2週間から5か月とされています。インフルエンザの予防のために、流行前に接種を済ませましょう。

※この2ページの健診(一部を除く)などの
申込先・お問い合わせは

保健福祉センター

(〒783-0004 南国市大堀甲320
☎863-7373) まで



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。

集いの日

■とき／毎週月・金曜日
午前9時30分～12時
*1月3日(月)、10日(月)は休み
■ところ／保健福祉センター

出張ひよこルーム

■とき・ところ

- ▼1月11日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
- ▼1月26日(水)・わかき児童館

時間／午前10時～11時

マタニティー&ベビー

■とき／1月12日(水)
午前10時～12時

■ところ／保健福祉センター1階コミュニティールーム

■対象／妊娠期から生後5か月までのお子さんとその保護者

*対象のお子さんの兄弟を連れての参加の場合は、子どもさんのお世話ができる家族の同伴者が必要です。

赤ちゃんママの心を つなぐベビーマッサージ

■とき／1月18日(火)
午前10時～11時30分

■ところ／保健福祉センター

■講師／奈良雅子(アロマセラピスト)

■対象／生後3か月～7か月までの赤ちゃんとその家族

■定員／15組

■参加費／500円(オイル・防水シート代)

■申込方法／電話でお申し込みください。

子育て講座

■とき／2月1日(火)
午前9時30分～12時

■ところ／保健福祉センター1階

■講師／谷本恭子(児童家庭支援センターみその専門相談員)

■定員／25組(託児有り)

■参加費／無料

■申込方法／電話でお申し込みください。

エコチル調査にご協力を

環境省による「子どもの健康と環境に関する全国調査(エコチル調査)」が、1月末から始まります。この調査は、環境中の化学物質が子どもの健康に与える影響を全国10万人の妊婦さんにご協力いただき、お子さんが13歳になるまで追跡調査をするものです。調査に協力いただく方には、妊婦健診時に少し多めに採血や採尿を、出産後にさい帯血(へその緒の中の血液)などを頂くほか、半年に1度程度の質問票への記入や、お子さんの健診時に健診データの提供をお願いします。

1月末から3年間、高知市・南国市・四万十市・橋原町にお住まいで、8月1日以降出産予定の妊婦さんを対象に、協力医療機関で高知大学のスタッフが調査の説明と参加へのお願いをしますので、ご協力をお願いします。

環境省のエコチル用コールセンター(9:00~21:00)
☎0120-535-252
環境省のエコチルHP
<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>
高知ユニットセンター(高知大学医学部内)HP
<http://kochi-ecochil.jp>

ゆうゆう赤ちゃん

～離乳食講習会(初期・中期)～

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。

- とき／1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、手拭きタオル、筆記用具
- 参加費／無料
- 託児定員／15名
- 申込方法／電話でお申し込みください。

メタボ予防運動教室

毎月1~2回の定期開催です。お正月太りの解消に向け、一緒に運動してみませんか。毎回参加も1回のみ参加も大歓迎です。申し込みは不要です。運動しやすい服装でお越しください。

- とき
1月11日(火)、25日(火)、2月8日(火)、22日(火)、3月8日(火)13:30~15:00
- ところ／スポーツセンター1階サブアリーナ
- 内容／基礎代謝をアップする筋力トレーニング、自宅でするゆっくり体操、ウォーキング指導
- 持参物／運動靴、バスタオル(床に敷く用)、飲み物、健康手帳(お持ちでない方は当日発行します)
- 参加費／無料

食育の集い

食育ボランティアと市民と一緒に参加する研修会を開催します。「地産地消」について、共に考えてみませんか。

- とき／2月15日(火)8:30~15:00
- ところ／保健福祉センター
- 内容／直販所巡り、座談会
- 対象／南国市民5名程度
- 参加費／300円(昼食代を含む)
- 申込締切／2月4日(金)