

★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	2/21	月	13:30~14:00	保健福祉センター
4か月児健診		2/24	木	13:00~14:00	
10か月児健診		2/17	木		
1歳6か月児健診		2/3	木		
		3/3	木		
		2/10	木		
愛の献血	全地区 (16~69歳)	2/8	火	9:30~12:30	協同組合テクノ高知
			14:30~16:00	㈱ミロク製作所	
		2/25	金	9:30~11:30	旭食品(株)四国総合流通センター
			13:30~16:00	J A 高知病院	

麻しん(はしか)・風しんの
予防接種はお済みですか

以下の方が対象になります。

接種期限内に受けていただくと、保護者の自己負担はありませんが、期限を過ぎて受けようとする、1万円前後の自己負担が必要になります。

期限内に予防接種を受けるよう、お勧めします。

	対象者	接種期限
1期	1歳児	2歳の誕生日の前々日まで
2期	平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれの方(保育園・幼稚園の年長児に相当する間)	平成23年3月31日まで
3期	平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれの方(中学校1年生の間)	
4期	平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれの方(高校3年生に相当する間)	

*原則、麻しん風しん混合ワクチン(MR)を使用します。麻しん(はしか)または風しんのどちらか一方にかかったことのある方も、麻しん風しん混合ワクチン(MR)が接種できます。

*3・4期の実施は、平成20年度~24年度までの5年間限定です。

*対象の方には予診票をお送りしています。転入された方、予診票を紛失された方は、ご連絡ください。

ワクチン接種を実施

南国市では平成23年1月1日から、生後2か月以上5歳未満の方を対象に細菌性髄膜炎などを予防するヒブワクチンおよび小児用肺炎球菌ワクチンの接種を、また中学1年生から高校3年生の年齢に相当する女性を対象に子宮頸がん予防ワクチンの接種を行っています。

これらのワクチン接種は、予防接種法に定める法定接種ではなく、接種を希望する場合に保護者が自らの判断により行う任意接種になります。任意接種ではありますが、平成24年3月31日までに接種される場合は、接種費用を公費で負担します。

ご家族や接種医師とよく相談の上、希望される方は、この機会に接種してください。

☆休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
2/6	日	あけぼの小児クリニック(田村乙)	878-6611
11	金	高田内科(大浦乙)	863-3925
13	日	鍋島医院(国分)	862-0030
20	日	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
27	日	しばた整形外科(後免町)	864-3412
3/6	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。

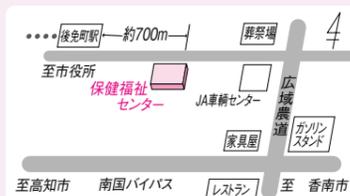
※この2ページの健診などの

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



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。

ママ友達をつくって気分をリフレッシュしましょう。親子で遊びにきてくださいね。



集いの日

- とき/毎週月・金曜日 午前9時30分~12時
- *2月11日(金)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
- ▼2月23日(水)・わかさ児童館
- ▼3月1日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
- 時間/午前10時~11時

マタニティー&ベビー

- とき/2月9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。

これからママ・パパの集い (両親教室)

これからママ・パパになる方を対象に、安心して妊娠・出産を迎えていただくための両親教室を開催します。初産・経産を問わず、気軽に参加してみませんか。

- ところ/保健福祉センター
- 定員/20組
- 参加費/無料



とき	内容	持参物
2月25日(金) 13:20~15:40	お産の準備、リラクセス法 *動きやすい服装で参加してください	母子手帳
3月4日(金) 13:20~15:40	妊娠中の過ごし方、母乳の準備	母子手帳
3月9日(水) 9:30~11:30	先輩ママ・パパや赤ちゃんとの交流 歯の健康チェック	母子手帳 歯ブラシ
3月12日(土) 13:20~15:40	沐浴、妊婦体験	母子手帳 エプロン
3月18日(金) 13:30~15:30	座談会(情報交換&交流会)	母子手帳

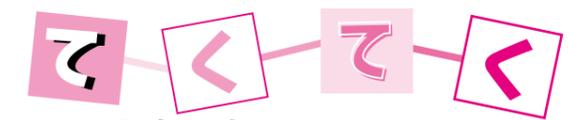
ヘルシー・クッキング
教室

健康で長生きするための健康づくりには、食事への心配りが欠かせません。バランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に生かしましょう。

- とき/2月22日(火)10:00~13:00
- ところ/保健福祉センター

- 献立(予定)
- ・さけの混ぜごはん
- ・根菜のカレー煮
- ・ひじきサラダ
- ・みそ汁
- ・ゆずゼリー

- 定員/30名
- 持参物/筆記用具、エプロン、三角巾
- 参加費/無料
- 申込締切/2月15日(火)



~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、お父さんや妊婦さん。みんなで交流し、情報交換や仲間づくりをしませんか。赤ちゃんの計測もできます。申し込みは不要です。気軽にご参加ください。

- とき/2月22日(火)10:00~11:00
- ところ/保健福祉センター
- 対象/双子・三つ子を子育て中、妊娠中の方やそのご家族
- 持参物/母子手帳(計測希望の方のみ)



~女性のがん検診『無料クーポン券』受診対象の方へ~

無料クーポン券の有効期限は2月28日です。

まだ受診されていない方は、クーポン券に同封した受託医療機関一覧表を参考にして、お早めに受診を!