

各種健診(検診)  要予約

※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	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)	歯科 健診	子宮頸がん 検診 (集団検診)	子宮頸がん 検診 (施設検診)
7月22日(月)	午前	保健福祉センター	6月10日(月)	○	○	○	○	○	
6月～11月 (祝日を除く月～金)	9:30	J A 高知病院	5月7日(火)～ 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	20歳以上 600円	20歳以上 800円

高校1年生
相当の
女性

子宮頸がん(HPV)ワクチン予防接種期限について

子宮頸がんワクチンは半年間に3回接種が必要です。希望される方は1回目の接種を9月末までに開始してください。

■対象／平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性

■接種期限／令和7年3月31日(月)
(接種期限の延長はありません)

※予診票がお手元にない方は、保健福祉センターまでご連絡ください。



心の悩み、相談してみませんか？

「心の健康に関する様々な悩み」について、精神科嘱託医師が無料で相談に応じます。プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。

■日時／6月17日(月) 13:30～16:30
7月19日(金) 13:30～16:30

■場所／中央東福祉保健所
香美市土佐山田町山田1128-1

■定員／各回3名(1名につき1時間程度)

■申し込み／1週間前までに保健福祉センターへ電話でお申し込みください。

※精神保健担当職員による相談は随時行っています。相談される場合は、事前にご連絡ください。



～ストレス、たまっていませんか？～
こころの体温計

社会的なストレス
水棲のヒビ
住環境のストレス
魚のヒビ
自分自身のストレス
石
その他のストレス
結果画面(例)

上記のQRコードから気軽に心の健康をチェックできます。
ストレス度や落ち込み度が高い方は、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。

休日当番医  ※変更する場合や専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

日	当番医	場所	電話
6月2日(日)	JA高知病院	明見	863-2181
6月9日(日)	小栗医院	十市	865-8405
6月16日(日)	領石蛸が丘クリニック	領石	862-1123
6月23日(日)	あけぼのクリニック	田村乙	878-6611
6月30日(日)	高田内科	大堀乙	863-3925

 乳幼児健診 要予約

4か月児健診 	6月27日(木)
10か月児健診 	6月20日(木)
1歳8か月児健診	6月6日(木)
3歳6か月児健診	6月13日(木)

■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。

 子育て支援センター ひよこルーム (保健福祉センター内)

未就園児と保護者が対象です。
おもちゃや遊具・絵本もあり、お子さんと一緒に遊べる場所ですので、親子で気軽にお越しください。



出張 お出かけひよこ

西部児童館 6月5日(水) 10:00～14:30
※この日はこども家庭センターでのひよこルームはありません。

 子育て講座 

内 容	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～	手形足形アート お子さんの手形足形作品で思い出づくり
日 時	6月4日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)	6月18日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
募集受付開始	5月15日(水)～	6月3日(月)～
対 象	3～7か月までのお子さんと保護者	生後2か月からのお子さん
講 師	大崎 厚子(ヨガインストラクター)	坂本 可奈(petapeta.art.®アドバイザー)
定 員	親子9組(先着順)	親子10組(先着順)
参 加 費	無料	500円(材料費)
持 ち 物	バスタオル、ヨガマット(ヨガマットのレンタルは200円)	A4ファイル・おしりふき・抱っこひも

申し込みは本人のみで
お願いします

■次回開催／募集受付開始 6月19日(水)～
ベビーヨガ／7月2日(火) ベビーマッサージ／7月9日(火)

 マタニティ教室(これからママ・パパの集い)  要予約

これから出産を迎える妊婦さんとご家族を対象に、マタニティ教室を開催します。
初産・経産は問いません。妊娠が分かったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	日 時	内 容	持ち物
①出産準備 クラス	7月12日(金) 13:30～16:00 (受付13:10～)	◎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 ・妊娠中から知って得する授乳 ・お口の健康と、「マイナス1歳」から始める、虫歯予防 ・妊娠中に気をつけたい食生活 ◎自分らしいお産の為に ・赤ちゃんとお話しながら、妊娠中から心も体もお産の準備 ・パパやご家族も、大切な主役！	母子手帳 筆記用具
②育児準備 クラス	7月26日(金) 13:30～16:00 (受付13:10～)	◎沐浴実習：赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習 ◎妊婦体験：ママの体の変化を体験してみよう ◎相談コーナー：助産師・歯科衛生士・栄養士・保健師が対応 ◎赤ちゃんのお世話：オムツ替えや抱っこ練習	母子手帳 エプロン 筆記用具

■場 所／保健福祉センター
■参加費／無料

■定 員／各クラス10組 当日の託児なし
■次回開催／①9月6日(金) ②9月21日(土)