

★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
胸部レントゲン検査 健康診査 *どの会場でも受診できます	大篠・日章	8/22	月	9:30~11:00	保健福祉センター 稲生ふれあい館
	後免・野田	8/23	火	13:30~15:00	
	稲生	8/26	金		
ポリオ(予防接種)		8/29	月	13:30~14:00	保健福祉センター
4か月児健診	全地区	8/25	木	13:00~14:00	
10か月児健診		8/18	木		
1歳6か月児健診		8/4	木		
		9/1	木		
3歳4か月児健診		8/11	木		
愛の献血	全地区 (16~69歳)	8/4	木	9:30~11:30 13:30~16:00	旭食品㈱四国総合流通センター J A 高知病院
		8/8	月	9:30~11:30 12:30~16:00	南国市役所

子宮頸がん検診

- とき／9月6日(火)、15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／1日先着20名
- 検診料／800円
- 申込受付開始／8月12日(金)
- 備考／子宮頸がん検診は2年に1回の検診です。今年度は、22年度に受診できなかった方のみを対象に実施します(ただし、記念検診対象者は関係なく受診できます)。

乳がん検診

マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)

- とき／9月13日(火)、14日(水)
- ところ／保健福祉センター
- 受付時間／8:30、9:30、10:30、13:30、14:30、15:30
- 対象／40歳以上の女性
- 定員／1日先着120名
- 検診料／1,000円
- 申込受付開始／8月10日(水)
- 備考／ペースメーカー着用の方、妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。

胃がん検診

- とき／9月29日(木)
- ところ／日章福祉交流センター
- 受付時間／8:30、9:30
- 対象／40歳以上の市民
- 定員／50名
- 検診料／900円
- 申込受付開始／8月16日(火)

※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 南国市大塚甲320  
☎863-7373)まで

総合健診(検診)

- とき／10月30日(日)、31日(月)
- 10月30日(日)の健康診査は、南国市国保と後期高齢者の方のみが対象です。
- ところ／保健福祉センター
- 集合時間／希望健診(検診)項目によって異なりますので、郵送でお知らせします(終了時間は午前中の予定です)。
- 申込受付期間／8月30日(火)~9月30日(金)
- 定員に達し次第締め切ります。

健診(検診)項目	定員
肺がん検診	80名
肺がん・結核検診	80名
胃がん検診	80名
健康診査	80名

健診(検診)の対象者と健診(検診)料

健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料
肺がん検診	40~64歳	200円
肺がん・結核検診	65歳~	無料
胃がん検診	40歳~	900円
健康診査	40歳~	医療保険者により異なります

- 胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は、特にご注意ください。
- 検診当日の薬の服用については、検査終了後となりますので、治療中疾患のある方は主治医に相談の上、お申し込みください。
- 乳がん検診は、総合検診では行いませんので、地区での検診をご利用ください。
- 次の方は、各種がん検診料(ただし、前立腺がん検診を除きます)が無料になります。  
①平成23年度内に40歳・50歳となる方②平成23年度内に70歳以上となる方③生活保護世帯の方、④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(手帳の提示が必要です)
- 勤務先などで受診機会がある方や今年度すでに受診済みの健診(検診)は、ご遠慮ください。
- 健康診査の受診には、加入している医療保険者発行の受診券(特定健康診査受診券・後期高齢者健康診査受診券)が必要です。お持ちでない場合は受診できませんので、加入している医療保険者にお問い合わせください。当日は「受診券」「被保険者証」「問診票」と「健診料」を持参してください。
- \*健康診査の健診料は、各医療保険により異なります。

☆休日在宅医(変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
8/7	日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
14	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
21	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
28	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
9/4	日	J A 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。

女性のがん検診  
無料クーポン券を配布

~がん検診で「早期発見・早期治療」を~

がん検診の受診率を向上させるため、7月下旬に無料クーポン券を配布しました。

- 対象者  
▶子宮頸がん…平成22年4月2日から平成23年4月1日までに20歳、25歳、30歳、35歳、40歳になった方  
▶乳がん…同時期に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になった方  
\*40歳になった方は両方受診できます。
- 配布内容／無料クーポン券、案内文、検診手帳、受診できる医療機関と集団検診日・場所の一覧表
- クーポン券の有効期限／平成24年2月29日
- 備考／この無料クーポン券は、健康増進法に基づき南国市が行う集団検診、または委託契約をした医療機関での個別検診でのみ使用できます。本市と委託契約をしていない医療機関で受診する場合は使用できません。なお、職場で行う人間ドックを受診される方は、あらかじめクーポン券の使用が可能かどうかを医療機関でご確認ください。



ヘルシー  
クッキング教室

健康で長生きするためには、食事への心配りが欠かせません。野菜たっぷりバランスの取れた食事をみんなで作り、普段の食生活に生かしましょう。

- とき／8月24日(水)10:00~13:00
- ところ／保健福祉センター

- 献立(予定)  
・オクラの豚肉巻き  
・なべしぎ  
・ニラとツナのおろし和え  
・黒ゴマプリン
- 定員／30名
- 持参物／エプロン、三角巾、筆記用具
- 参加料／無料
- 申込締切／8月17日(水)



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。電話での育児相談も受け付けています。



- 集いの日  
■とき／毎週月・金曜日  
午前9時30分~12時
- ところ／保健福祉センター
- \*8月22日(月)は休み

マタニティー&ベビー

- とき／毎週水曜日  
午前10時~11時30分
- ところ／保健福祉センター
- 対象／妊娠から生後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ご家族の同伴者が必要です。
- 備考／8月10日(水)は、保健師・助産師による体重・身長測定、保健指導が受けられます。

出張ひよこルーム

- とき・ところ  
▼8月2日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
- ▼8月25日(木)・SUN SUN ながおか
- 時間／午前10時~11時



ゆるゆる赤ちゃん

~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／8月30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
- 参加料／無料
- 託児定員／15名
- 申込方法／電話でお申し込みください。