

★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
胸部レントゲン検診 健康診査 (どの会場でも受診できます)	日 章	9/21	水	9：30～11：00	久 枝 公 民 館
	前 浜			13：30～15：00	前 浜 公 民 館
	国 府	9/27	火	9：30～11：00	国 府 公 民 館
	大篠・三和	10/ 4	火	13：30～15：00	三 和 ス ポ ー ツ 交 流 セ ン タ ー
ポ リ オ（予防接種）	全 地 区	9/22	木	13：30～14：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
4 か 月 児 健 診		9/29	木	13：00～14：00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10 か 月 児 健 診		9/15	木		
1 歳 6 か 月 児 健 診		9/ 1	木		
3 歳 4 か 月 児 健 診		10/ 6	木		
		9/ 8	木		
愛の献血	全地区 (16～69歳)	9/ 9	金	9：00～10：00	高 知 ヤ ク ル ト 販 売 (株)
				12：00～13：00	ひ ま わ り 乳 業 (株) 南 国 工 場
				14：00～16：00	高 知 空 港 ビ ル (株)
		9/28	水	9：00～11：00	(株) ア ス テ イ ス
				16：00～17：00	岡 豊 病 院

子宮頸がん検診

- とき／10月6日(木)、18日(火)
- 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／9月16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、記念検診対象者及び無料クーポン券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・ところ
 - ▶10月14日(金)午前・日章福祉交流センター 午後・スポーツセンター
 - ▶10月25日(火)午前・中央公民館 午後・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
 - 10月14日分…9月7日(水)
 - 10月25日分…9月30日(金)
- 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。

※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 南国市大埴甲320
☎863-7373) まで

胃がん検診

- とき・ところ
 - ▶10月6日(木)・三和公民館
 - ▶10月19日(水)・中央公民館
- 受付時間／8：30、9：30
- 対象／40歳以上の市民
- 定員／1日先着50名
- 検診料／900円
- 申込受付開始／9月9日(金)
- 備考／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。また、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。

- 次の方は、各種がん検診料が無料です（ただし、前立腺がん検診は除く）。
- ①記念検診対象者（受診年度内に40歳・50歳となる方）
 - ②受診年度内に70歳以上となる方
 - ③生活保護世帯の方
 - ④身体障害者手帳をお持ちの方
 - ⑤療育手帳をお持ちの方
 - ⑥精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方
- ※④⑤⑥の方は手帳の提示が必要です。

☆ 休日在宅医 （変更する場合があります）

日	曜	当 番 医	電 話
9/4	日	J A 高 知 病 院(明 見)	863-2181
11	日	尾 木 内 科 医 院(篠 原)	863-2787
18	日	小 栗 医 院(十 市)	865-8405
19	月	岡 豊 病 院(岡豊町小蓮)	866-2345
23	金	南 国 病 院(大埴甲)	864-3137
25	日	いちほら内科小児科(大埴甲)	863-3915
10/2	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575

＊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。

- 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
*5日(月)、19日(月)、23日(金)は休み
■ところ／保健福祉センター
- マタニティー＆ベビー
■とき／毎週水曜日
午前10時～11時30分
*14日(水)、28日(水)は休み
■ところ／保健福祉センター
- 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、兄弟のお世話ができるご家族の同伴者が必要です。
■備考／9月21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
 - ▼9月6日(火)・十市高齢者多世代交流プラザ
 - ▼9月22日(木)・SUN SUN ながおか
- 子育て講座
■とき／9月20日(火)
午前10時30分～11時30分
■ところ／保健福祉センター
- 内容／お母さんと赤ちゃんの心をつなぐベビーマッサージ
■講師／奈良雅子（ベビーマッサージセラピスト）
- 対象／3か月から7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、兄弟のお世話ができるご家族の同伴者が必要です。
- 定員／15組
- 参加費／500円（オイル代）
- 申込方法／電話でお申し込みください。
- 地域子育て支援センター（おひさま・キンダー・ひよこ）合同講座
〜幼児期の食事作りましょう〜
■とき／9月28日(水)
午前9時30分～12時

これから
ママ・パパの集い
マタニティー教室

これから出産を迎える妊婦さんとそのご家族を対象に、マタニティー教室を開催します。初産・経産は問いません。おじいちゃん・おばあちゃんになる方も気軽にご参加ください。

クラス	と き	内 容	持参物
① 出産準備クラス	9月7日(水) 13:30～16:00	◎妊娠中の過ごし方／栄養・お口の中の健康・母乳育児の準備について ◎自分らしい出産のために／お産の進み方・補助動作・家族の役割について	母子手帳 筆記用具
② 育クラ進準備	9月17日(土) 13:30～16:00	◎赤ちゃんのお世話／沐浴・抱っこの仕方、おむつの替え方などの実習 ◎妊婦体験	母子手帳 エプロン 筆記用具

- ＊①②の一方のみの申し込みも可能です。
- ＊今回の開催は、①11月16日(水)②11月26日(土)です。
- ところ／保健福祉センター
- 定員／各クラス15組
- 参加費／無料
- 申込方法／電話でお申し込みください。

- ところ／保健福祉センター
- 対象／1才から3才までの未就園児とその保護者
- 定員／24組（託児有り）
- 持参物／エプロン、三角巾、主食、お茶、食器、箸
- 参加費／100円（材料費）
- 申込方法／電話でお申し込みください。
- ※試食程度の量になりますので、ご理解の上お申し込みください。

あなたがつらいとき、近くにいます。
毎月10日は、フリーダイヤル
自殺予防 いのちの電話
0120-738-556
毎月10日 8:00～翌日8:00 (24時間・無料)
主催：社会福祉法人いのちの電話 後援：厚生労働省

9月10日は、世界自殺予防デーです。
9月10日～16日は自殺予防週間となっています。
・自殺は防ぐことができます。
・自殺のサインを見逃さず、相談機関につなげましょう。
・自殺予防の相談機関（フリーダイヤル以外の日も）
高知いのちの電話
☎824-6300（9：00～21：00）

＊おわびと訂正
6月に全戸配布した自殺予防パンフレットに掲載の「高知いのちの電話」の電話番号が誤っていました。正しくは上記の番号となりますので、おわびして訂正します。