



この印の事業は高知家健康パスポートのヘルシーシールの対象事業です。



この印の事業は南国市健康ポイントの対象事業です。



健康文化都市・南国

子育て支援センター ひよこルーム

(保健福祉センター内)

おもちゃや遊具・絵本もあり、子どもさんと一緒に遊べる場所になっています。

親子で気軽にお越しください。



1月の行事予定

(1月3日まではお休みです)

時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:30 ~ 12:00	ひよこひろば	よちよちひよこ お休み(29日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(9日)	よちよちひよこ	ひよこひろば
12:00 ~ 14:30	ひよこひろば	ひよこひろば	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば
対象	*マタニティ&ベビーひよこ：妊婦さんと生後6か月まで *よちよちひよこ：生後6か月から歩き始めるまで *ひよこひろば：主に未就園児とその保護者(年齢に関係なくお待ちしています。) お昼ご飯はひよこルームで食べましょう。				
育児相談	*月~金曜日(9:30~16:00)電話、来所での相談お待ちしています。 *個別相談も受け付けています。				

- 「マタニティ&ベビーひよこ」と「よちよちひよこ」の兄弟を連れての参加は、ひよこルームに相談してください。
- 事業の関係でお休みとなる場合がありますが、育児相談は受け付けています。
- 1月3日休まで年始のお休みとなります。

子育て講座

ひよこひろば「パパの日」

「産後リカバリーヨガ」

- 日時/1月20日(日) 9時30分~12時
- 場所/ひよこルーム(保健福祉センター内)
- 内容/今日はパパと一緒に遊ぼう
(パパ同士の交流)
- 対象/未就園児とそのパパ
年齢に関係なく参加できます。
- ※お問い合わせはひよこルームまで。
なお事前の申し込みは不要です。
- ひよこルーム ☎863-7373

- 日時/1月29日(火) 10時~11時30分(受付9時30分~)
- 場所/ひよこルーム(保健福祉センター内)
- 内容/「ヨガを楽しみストレスを解消しよう」
- 講師/大崎 厚子先生(ヨガインストラクター)
- 対象/生後3か月~7か月の未就園児と保護者
- 定員/親子12組・親のみ2人
- 参加費/500円(ヨガマットレンタルあり 200円)
- 持ち物/ヨガマット・飲み物(水分補給)赤ちゃんお出かけセット等
- 募集受付開始/1月4日(金)~(定員になり次第締め切り)

マタニティ教室

~これからママ・パパの集い~

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。☆妊娠がわかったら、早めの参加をおすすめします。

クラス	とき	内 容	持参物
① 出産準備クラス	2月1日(金) 13時30分~16時	◎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 ・母乳の上手なあげ方は? ・赤ちゃん人形で抱っここの練習 ・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 ゆうゆうガイド(ピンク色の冊子)
② 育児準備クラス	2月4日(月) 13時30分~16時	◎沐浴実習：赤ちゃん人形を使って風呂に入れる練習 ◎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の練習	母子手帳 ・筆記用具 ゆうゆうガイド(ピンク色の冊子)

- ①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。
- 次回の開催日は未定です。 ■場 所/保健福祉センター
- 定 員/各クラス15組 ※当日の託児はありません。
- 参加費/無料 ■申込方法/電話でお申し込みください。
- 受付時間/13:10~13:20

やさしい在宅介護食

加齢に伴う低栄養の予防や介護食の基礎知識について学んでみませんか?

- 日時/1月30日(水) 10時~14時
- 場所/保健福祉センター
- 講師/食品メーカー 栄養士、南国市食生活改善推進員 他
- 定員/30名 ■参加費/650円(テキスト代)
- 申込締切/1月23日(水)
- 内容/講義(低栄養予防、栄養調整食品・とろみ剤の活用法 など)調理実習(やわらかレシピ)
- 持ってくるもの/筆記用具・エプロン・三角巾

離乳食教室 初期・中期

~ゆうゆう赤ちゃん~

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。電話でお申し込みください。

- 日時/2月12日(火) 13:30~15:30
- 場所/保健福祉センター
- 持参物/母子手帳・エプロン・三角巾・筆記用具
手拭きタオル
- 参加料/無料
- 託児定員/15名



「南国市健康ポイント」賞品の応募受付を開始します。



※「南国市健康ポイント」は、高知家健康パスポート(I, II, III, マイスターカード)を取得した人を対象に行う南国市の独自の健康ポイント制度です。高知家健康パスポートのポイントシールや「南国市健康ポイント」(南国市独自のスタンプでランクアップ時にはグリーンシール扱いです)を5ポイント集めると賞品に応募できます。

★★★★賞品★★★★

クオカード
(一人1,000円)

200名! 応募多数の場合、抽選

★★★★★★★★★★★★★★★★

～南国市健康ポイントの集め方～

各種健診やイベント、教室などに参加して高知家健康パスポートにポイントを貯めます。

ヘルシーポイント、南国市健康ポイント、市外で取得したヘルシーポイントや他市町村の健康ポイントでもOK(シールは貼る・スタンプは押してもらう)

★賞品の応募方法

- ①ポイントを貯めた高知家健康パスポートを応募窓口にお持ちください。
※マイスターの場合は、カードと貯めたポイント(シール又はシールやスタンプを貯めたプレゼントキャンペーンハガキ) (注)シールやハガキは返却いたしません
応募受付窓口：保健福祉センターまたは市民課国保係
(注) ランクアップ済のパスポートのポイントでは応募できません。
- ②抽選申込書をもって記入、その場で応募(5ポイントが一口:2口まで)
(注) 2口応募されても賞品のクオカードは一人1,000円です。

★応募期間 平成31年1月4日～平成31年2月28日

★余ったポイントや3月中に集まったポイントは翌年度に繰り越せません。

★抽選にもれても翌年度のがん検診無料券があたるチャンスがあります。

※肺がん・胃がん・大腸がん(南国市が実施する集団検診にて使用可)

★抽選結果発表は、当選者への発送をもって行います。

楽しみながら「健康寿命を延ばそう」

- 南国市健康ポイントに関するお問い合わせ先
保健福祉センター 電話 863-7373
- 高知家健康パスポート取得窓口と南国市健康ポイント応募窓口
保健福祉センターまたは市民課国保係



★各種健診(検診)・相談など



項目	実施日時	場所	対象(市民)	定員(先着)	検診料	申込受付開始
乳幼児健診	4か月児健診 1月31日(木)	保健福祉センター	平成30年 8月～9月生まれの乳児	なし	無料	申込不要 ※対象者の方には事前に通知します
	10か月児健診 1月24日(木)		平成30年 3月生まれ～1歳未満の乳児			
	1歳6か月児健診 1月10日(木)		平成29年 6月生まれ～2歳未満の幼児			
	3歳4か月児健診 1月17日(木)		平成27年 8月生まれ～4歳未満の幼児			
子宮頸がん検診	2月15日(金) 13:30～14:00	保健福祉センター	20歳以上	50人	600円	1月15日(火)
健診結果説明会	1月18日(金) 受付 10:45～11:00 開始 11:00	保健福祉センター	特定健診受診者 後期高齢者健診受診者	なし	無料 ※健診結果のお知らせをご持参ください。	申込不要
愛の献血	1月25日(金) 9:30～12:00 13:15～16:00	南国市役所	移動献血バスによる400mL献血です。皆さまのご協力よろしくお願いいたします。 ※400mL献血基準は男性17～69歳、女性18～69歳、体重は男女とも50kg以上			

平成30年度高齢者肺炎球菌感染症定期予防接種について



高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種はお済みですか？

平成30年度の対象者(平成31年3月31日が接種期限)には4月に予診票を送付済みですが、未接種の方で予診票を紛失された方は再発行できますので、ご連絡ください。なお、過去に一度でも肺炎球菌ワクチン(23価)を接種している方は対象外となりますので、ご注意ください。

詳細は、「広報なんこく」2018年4月号及び8月号をご覧ください。

この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 南国市大桶甲320 ☎ 863-7373 まで

★休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
12/30	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
12/31	月	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
1/1	火	JA高知病院(明見)	863-2181
1/2	水	高田内科(大桶乙)	863-3925
1/3	木	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
1/6	日	あけぼのクリニック(田村乙)	878-6611
1/13	日	小栗医院(十市)	865-8405
1/14	月	南国病院(大桶甲)	864-3137
1/20	日	いちはら内科小児科(大桶甲)	863-3915
1/27	日	藤原病院(大桶乙)	863-1212
2/3	日	南国中央病院(後免町)	864-0001

※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。