

☆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	2月28日(木)	平成30年 9月~10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	2月21日(木)	平成30年 4月生まれ~1歳未満の乳児			
	1歳6か月児健診	2月 7日(木)	平成29年 7月生まれ~2歳未満の幼児			
	3歳4か月児健診	2月14日(木)	平成27年 9月生まれ~4歳未満の幼児			
愛の献血	2月15日(金)	9:00~12:00	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申し上げます。 ※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	なし	無料	申込不要 ※対象者の方には事前に通知します
	2月22日(金)	9:15~11:00				
	2月28日(木)	15:00~16:30				

第28回南国市健康づくり講演会

日頃から睡眠は十分に取れていますか。睡眠はこころとからだの疲れをとり、生活リズムを整えます。今回の講演会では、よく眠れ、気持ちよく目覚めるためのヒントを講演いたします。どうぞご参加ください。

■と き / 2月16日(土) 13:00~14:30
 ■と ころ / 保健福祉センター 2階多目的ホール
 ■講 師 / 高知鏡川病院睡眠医療センター所長 川田誠一先生
 「睡眠と健康について」
 ■参加費・申込み / 不要

日本脳炎予防接種の特例措置について

①平成19年4月1日以前に出生された20歳未満のお子さんで、平成22年3月31日までの接種勧奨差し控えの間に合計4回(第1期3回、2期1回)の接種がお済みでないおさんは、接種が受けられます。
 ②平成19年4月2日~平成21年10月1日に出生されたお子さんで、第1期の3回の接種がお済みでない未接種分を、9歳から13歳の誕生日の前日までの期間に接種が受けられます。
 ※上記①、②の接種希望者で予診票のない方は、予診票を送付しますのでご連絡ください。

子宮頸がん予防接種について

厚生労働省よりの勧告で積極的勧奨をしていないところから、小学校6年生から中学3年生の女子の方には予診票を送付していません。しかし、希望者は公費での接種が可能ですのでご連絡ください。

☆休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
2月3日	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
2月10日	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
2月11日	月	あけぼのクリニック(田村乙)	878-6611
2月17日	日	にしかわクリニック(後免町)	855-7676
2月24日	日	領石蛸が丘クリニック(領石)	862-1123
3月3日	日	しばた整形外科(大浦甲)	864-3412

※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。

麻しん・風しん混合
予防接種は
もうお済みですか

以下の方が対象になります。
 対象期間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、対象期間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。
 この機会に予防接種を受けるよう、お勧めします。

	対象年齢	接種期限
1期	1歳児	2歳の誕生日の前日まで
2期	保育園・幼稚園の年長児に相当する間 (平成24年4月2日~平成25年4月1日生まれの方)	平成31年3月31日まで

※原則、麻しん風しん混合ワクチン(MR)を使用します。麻しんまたは風しんのどちらか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。
 ※予診票は対象の方には送付していますが、転入された方、予診票を紛失された方は、保健福祉センターまでご連絡ください。

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 南国市大浦甲320
☎ 863-7373 まで

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。



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(5日・26日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(13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 お休み(12日)	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をお願いします。
 ●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。

子育て講座①
「パパとベビーでレッツ☆ダンス」

■日時 / 2月16日(土) 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 / 「パパのためのベビーダンス」
 ■講師 / 玉木 晶先生 (ベビーダンスインストラクター)
 ■対象 / 4か月~12か月の子どもさんとパパ
 ■定員 / 親子12組 ■参加費 / 500円
 ■持ち物 / 抱っこひも・飲み物(水分補給)・赤ちゃんお出かけセット
 ■募集受付開始 / 2月1日(金)~ (定員になり次第締め切り)

子育て講座②
「ミュージック・ケア」

■日時 / 2月26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 / 「音楽に合わせて親子で体を動かそう」
 ■講師 / 岩城 美喜江先生 (ミュージックケア認定指導者)
 ■対象 / 10か月~2歳までの子どもさんと保護者
 ■定員 / 親子15組 ■参加費 / 無料
 ■持ち物 / 飲み物(水分補給)・お出かけセット
 ■募集受付開始 / 2月1日(金)~ (定員になり次第締め切り)

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。塩分控えめ、野菜たっぷり、バランスの取れたメニューをみんなで作り、普段の食生活に活かしましょう。

■と き / 2月20日(水) 10:00~13:00
 ■と ころ / 保健福祉センター
 ■講 師 / 南国市食生活改善推進員
 ■定 員 / 30名
 ■参加費 / 無料
 ■申込締切 / 2月13日(水)
 ■献立(予定) / ・豚肉とピーマンのオイスターソース炒め
 ・ほうれん草とエノキタケのおひたし
 ・ブロッコリーと大根のスープ
 ・さつま芋のヨーグルト和え
 ■持ってくるもの / 筆記用具・エプロン・三角巾

てくまてくま
~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、妊婦さん。みんなで交流し情報交換や仲間作りをしませんか?お気軽にご参加ください。赤ちゃんの計測もできます!(ひよこルームと同日開催です) お申し込みは不要です。

■日時 / 3月4日(月) 午前10時~11時
 ■場所 / 保健福祉センター
 ■対象 / ふたご・みつごを妊娠中の方、子育て中の方、およびそのご家族
 ■持ってくるもの / 母子手帳(計測希望の方のみ)