

☆各種健診(検診)・相談など



*受診希望日の1週間前まで(1週間前が祝祭日の場合、その翌日まで)

項 目		実施日時		場 所	対象 (市民)	検診料	定員 (先着)	申込受 付開始
乳 幼 児 健 診	4か月児健診	5月30日(木)	12 : 45 ↓ 14 : 00 (健診当日の12:00から 受付簿を出します)	保健福祉 センター	平成30年12月～平成31年1月生まれの乳児	無料	なし	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	5月23日(木)			平成30年 7月生まれ～1歳未満の乳児			
	1歳6か月児健診	5月 9日(木)			平成29年10月生まれ～2歳未満の幼児			
	3歳4か月児健診	5月16日(木)			平成27年12月生まれ～4歳未満の幼児			
肺がん・結核検診 および 特定・後期高齢者 健康診査		5月13日(月)	9:30～11:00	岡豊ふれあい館	40歳以上、1年に1回 ★肺がん検診:40～64歳/200円 肺がん・結核検診:65歳以上/無料 ★特定・後期高齢者健康診査 国保及び後期高齢者医療の方/無料 ※その他の保険の方は医療保険者にお 問い合わせください	なし	申込 不要 ※対象者の 方には事前 に通知します	
		5月14日(火)	13:30～15:00					
		5月17日(金)	9:00～10:30					奈路小学校体育館(午前)
			13:30～15:00					国府公民館(午後)
		5月21日(火)	9:30～11:00					中央市民館〔長岡〕(午前)
			13:30～15:00					岩村ふれあいセンター(午後)
5月28日(火)	9:30～11:00 13:30～15:00	久礼田体育館						
6月 4日(火)	9:00～11:00 13:30～15:00	十市小学校体育館						
胃がん検診 (胃部エックス線検査)		6月12日(水)	8:30、 9:30	保健福祉 センター	40歳以上	900円	40人	5月8日(水)
乳がん検診		6月12日(水)	8:30、 9:30 10:30、 13:30 14:30、 15:30	保健福祉 センター	40歳以上	1,000円	120人	5月8日(水)
子宮頸がん検診 (施設検診)		6月～11月 (祝祭日を除く 月曜から金曜)	9:30、 10:00	J A高知病院	20歳以上 (前年度未受診の方が対象。ただ し記念検診対象者は受診可能。)	800円	1日 5人 〔 9:30 3人 10:00 2人 〕	5月7日(火) から ＊
愛の献血		5月 8日(水)	9:30～11:30	西日本高速道路株式会社高知高速道路事務所	移動献血バスによる400mL献血です。			
		5月22日(水)	9:30～12:00 13:15～16:00	南国市役所	※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			
		5月24日(金)	9:30～12:00	(株)垣内				

みんなで考えませんか?
5月31日は世界禁煙デー

喫煙者が直接吸い込む煙（主流煙）より、たばこの先から出る煙（副流煙）の方が多くの有害物質が含まれています。たばこを吸った後は、身体の内表面（髪の毛や衣服）にも有害物質が付着しています。たばこを吸わない人が、他の人のたばこの煙を吸い込んでしまうことを「受動喫煙」といいます。

受動喫煙が身体に与える影響

肺がん, 気管支炎, 肺炎, 気管支ぜんそく,
中耳炎, 早産,
低出生体重児(2500g未満)
歯周病, 歯茎への色素沈着など

不特定多数の方が集まる場所では、たばこのマナーについて配慮が必要です。たばこを吸った後はしばらくの間、吐き出す息にも有害物質が含まれています。あなたの身近な大切な人はもちろん、あなた自身を守るためにも、禁煙を始めてみませんか。

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 南国市大堀甲320

☎ 863-7373 まで

無料歯科施設健診

6月の「歯と口の健康週間」に合わせて無料歯科健診を行います。市内在住者全ての方が対象となります。家族そろって歯科健診に行きましょう! (当日は歯科健診のみです。治療は行いません)

- とき 6月4日(火)・5日(水)・6日(木)・7日(金)・8日(土)・10日(月)
- ところ 歯科医療機関の休診日は除く
- 対象 市内歯科医療機関
- 申込方法 希望する日時を、直接歯科医療機関へお申し込みください。
- 受付開始 5月13日(月)～
- 主催 土長南国歯科医師会・南国市
- 共催 南国市健康文化都市づくり推進委員会 (50音順)

歯科医療機関名	所在地	電話番号
岩目歯科医院	(大堀甲)	863-6380
岡田歯科	(小籠)	863-7811
おなが通り歯科	(篠原)	802-6480
かにたに歯科医院	(大堀甲)	878-2677
川添歯科診療所	(岡豊町)	866-2008
きよおか歯科	(篠原)	802-8148
高島歯科医院	(大堀甲)	864-1182
立田歯科	(立田)	863-6468
寺村歯科	(緑ヶ丘)	865-5656
西川歯科診療所	(物部)	864-1121
西村歯科医院	(駅前町)	864-1331
平和歯科診療所	(駅前町)	864-2317
間島歯科医院	(植野)	880-8033
南歯科	(上末松)	863-0655
みもと歯科医院	(大堀甲)	864-0002
森本歯科診療所	(大堀甲)	864-2365
やまもも歯科クリニック	(十市)	856-6480
米田歯科	(緑ヶ丘)	865-6400

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。



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・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。



5月の行事予定

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 お休み(20日)	よちよちひよこ お休み(28日) 計測日(14日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(8日) お休み(1日)	よちよちひよこ お休み(2日)	ひよこひろば
12:00 14:30	ひよこひろば お休み(20日)	ひよこひろば	ひよこひろば お休み(1日)	育児相談	ひよこひろば お休み(17日)
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おります。） 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おります。 * 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。

ひよこひろば「パパの日」

- 日時／5月11日(土)
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／子どもさんの年齢に関係なく
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。



子育て講座「産後リカバリーヨガ」

- 日時／5月28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
- 募集受付開始／5月7日(火)～
(定員になり次第締め切り)



☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電話	日	曜	当 番 医	電話
5月1日	水	JA高知病院(明見)	863-2181	5月6日	月	川田内科(後免町)	864-2501
5月2日	木	南国中央病院(後免町)	864-0001	5月12日	日	いちばら内科小児科(大堀甲)	863-3915
5月3日	金	南国厚生病院(立田)	863-3030	5月19日	日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
5月4日	土	西田順天堂内科(大堀甲)	863-1881	5月26日	日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
5月5日	日	北村病院(東崎)	864-2101	6月2日	日	宮田整形外科(篠原)	863-5885

※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。