

☆各種健診(検診)・相談など

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	7月25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31年2月～平成31年3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	7月18日(木)			平成30年9月生まれ～1歳未満の乳児			
	1歳6か月児健診	7月 4日(木)			平成29年12月生まれ～2歳未満の幼児			
	3歳4か月児健診	7月11日(木)			平成28年2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	7月 3日(木)	8:30～11:00(肺) 9:00～11:00(特定) 13:30～15:00	保健福祉センター	保健福祉センター	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	なし	申込 不要 ※対象者の 方には事前 に通知します
		8:30～11:00(肺) 9:00～11:00(特定)		保健福祉センター				
		13:30～15:00		白木谷小学校				
健診結果説明会	7月 1日(月)	受付9:15～9:30 開始9:30終了10:30	国府公民館	中央市民館[長岡]	特定健診・後期高齢者 健診受診者	無料 健診結果 のお知らせ ご持参ください。	なし	申込 不要
	7月 5日(金)	受付9:15～9:30 開始9:30終了10:30						
	7月17日(水)	受付9:15～9:30 開始9:30終了10:30						
	7月22日(月)	受付9:15～9:30 開始9:30終了10:30						
愛の献血	7月 5日(金)	9:30～11:00	土佐希望の家 南国警察署 (株)南国オフィスパークセンター 高知県中央東土木事務所 ひまわり乳業(株)南国工場 (株)トリムエレクトリックマシナリー	移動献血バスによる400mL献血です。 ※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				
	7月10日(水)	9:30～12:30						
	7月23日(火)	14:00～16:30						
		9:30～11:00						
	7月31日(水)	12:00～13:00 15:00～16:30						

風しんの追加的対策
(抗体検査・予防接種)のお知らせ

風しんの全国的な流行を受けて、2021(令和3)年度までの3年間、風しんの定期予防接種に、抗体を持っている割合が他の世代に比べて低い男性が、新たな対象者(第5期)として加わります。
＜第5期風しん定期予防接種(抗体検査も含む)＞
1. 対象者 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
※対象者は、南国市から送付されたクーポン券を持参のうえ抗体検査をお受けください。抗体検査後は、受診先での指示に従ってください。
※なお、昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性は、2019(令和元)年度は希望者のみとなります。
2. 費用 無料
3. 実施場所 全国の委託医療機関、健診機関(特定健診や事業所健診でも受けられます)
※風しんの追加的対策の詳細情報については、厚生労働省のホームページをご覧ください。
※転入された対象者で、前住地でこの事業が未実施の場合はお知らせください。
＜高知県が行う風しんの抗体検査事業＞
高知県では、別途、風しんの抗体検査を無料で行なっています。対象者は、①妊娠を希望する女性 ②妊娠を希望する女性の配偶者及び同居者、または風しんの抗体価が低い妊婦の配偶者及び同居者。 となっています。詳細は、高知県健康対策課のホームページをご覧ください。なお、男性で市町村が行う追加的対策の対象者と重なる場合は、市町村事業が優先となります。

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電 話
7月7日	日	南国病院(大涌甲)	864-3137
7月14日	日	川田内科(後免町)	864-2501
7月15日	月	南国厚生病院(立田)	863-3030
7月21日	日	南国中央病院(後免町)	864-0001
7月28日	日	山本循環器内科・眼科(駅前町)	864-2575
8月4日	日	あけぼのクリニック(田村乙)	878-6611

※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。

総合健診 申込必要

各種の健診や検診が一度に受けられるもので、申込時に希望項目を選べます。集合時間は申込締切後に郵送でお知らせします。(すべて午前中で終了予定)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方はご遠慮ください。

健診日	申込期間【受付開始:8:30～】 ※定員に達し次第締め切ります。	実施場所
8月9日(金)	7月9日(火)～8月2日(金)	保健福祉センター
9月2日(月)	7月31日(水)～8月26日(月)	
9月3日(火)		

健診(検診)項目	対象者	健診(検診)料※3	各日の定員
肺がん検診	40～64歳	200円	80名
肺がん・結核検診	65歳～	無料	
胃がん検診※1 (胃部エックス線検査)	40歳～	900円	70名
大腸がん検診	40歳～	400円	100名
健康診査※2	40歳～	医療保険者により 異なります	80名
歯科健診	40歳～	無料	40名

※1 胃がん検診では、次のような症状のある場合、専門の医療機関での受診をお勧めします。
・胃腸の運動機能が低下している方(強い便秘症の方など)
・胃腸の病気がある方(胃腸手術歴のある方など)
・よくむせる、飲み込みが悪いなどの症状がある方(過去にバリウムが気管に入った方)
※2 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・健康診査受診券)が必要です。
※3 次の方は、各種がん検診料が無料になります。
①令和元年度内に40歳・50歳となる方
②令和元年度内に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(検診料のお支払い時に手帳の提示が必要です。)

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。



7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 ★(8日・29日)	よちよちひよこ お休み(23日30日) 計測日(9日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(10日) ★(3日)	よちよちひよこ	ひよこひろば (12日わくわくひろば)
12:00 ～ 14:30	ひよこひろば	ひよこひろば お休み(2日)	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば お休み(5日・26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います。) お昼ご飯はひよこルームで食べることができます。				
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。

★おでかけひよこ(地域の児童館や公民館に出かけて行きます)

7月 3日(水):場所 西部児童館 10:00～14:30

7月 8日(月):場所 三和防災コミュニティーセンター 9:30～14:30

7月29日(月):場所 三和防災コミュニティーセンター 9:30～14:30

上記の日程でおでかけをしますので遊びに来てください。駐車場もあります。

子育て講座「ベビーマッサージ」ポ・ひよこひろば「パパの日」

■日時/7月30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/「ママとベビーのスキンシップを楽しもう!」
■講師/福岡 久美子
(アタッチメントベビーマッサージインストラクター)
■対象/生後3か月～6か月の子どもさんとその保護者
■定員/12組
■参加費/500円
■持ち物/バスタオル1枚・水分補給・お出かけセット
■募集受付開始/7月1日(月)～(定員になり次第締め切り)

■日時/7月21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)
※当日はプール遊びもできますので
準備をしてきてね。
■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。



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。

*①②の両方、または一方のみの申し込みも可能です。

■場所/保健福祉センター
■定員/各クラス15組 *当日は託児はありません。
■参加費/無料
■申込方法/事前に電話でお申し込みください。
■当日受付時間/13:10～13:20

クラス	日時	内 容	持参物
①出産準備クラス	7月12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 (ピンクの冊子)
②育児準備クラス	7月31日(水) 13時30分～16時	◎沐浴実習:赤ちゃん人形を使ってお風呂に入れる練習 ◎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練習	母子手帳 エプロン 筆記用具 ゆうゆうガイド (ピンクの冊子)

初期・中期
離乳食教室
～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/8月7日(水) 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

※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
(☎863-7373)まで