

☆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	9月26日(木)	保健福祉 センター	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	9月19日(木)				
	1歳6か月児健診	9月 5日(木)				
	3歳4か月児健診	9月12日(木)				
肺がん・結核検診 および 特定・後期高齢者 健康診査 (『31年度南国市健診力 レダー』の受付時間を 一部変更しています。)	9月11日(水)	9:30～11:00	前浜防災コミュニティセンター (午前)	40歳以上	★肺がん・結核検診 40～64歳/200円 65歳以上/無料 ★特定・後期高齢者健康診査	申込 不要 ※対象者の 方には事前 に通知します
		13:30～15:00	久枝公民館 (午後)			
	9月17日(火)	8:30～11:00(肺) 9:00～11:00(特定) 13:30～15:00	保健福祉センター	※40～64歳 は肺がん検 診、65歳以 上は肺がん ・結核検診	※加入している保険が国保及び後 期高齢者医療の方は無料 ※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	
	9月20日(金)	9:30～11:00 13:30～15:00	日章福祉交流センター			
	9月13日(金)	受付9:15～9:30 健診結果説明会9:30 栄養教室10:00～10:30 運動教室10:30～11:30	保健福祉センター	特定健診・後期高齢者 健診受診者	無料 健診結果の お知らせを ご持参ください。	申込 不要
子宮頸がん検診	10月27日(日)	13:00、14:00、15:00	保健福祉センター	20歳以上 *	600円	50人 9月27日(金)
愛の献血	9月18日(水)	9:00～12:00	協同組合テクノ高知	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		

* 前年度未受診者の方が対象です。ただし記念検診対象者は受診可能です。

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
10月15日(火)	9月 9日(月)～10月 8日(火)	保健福祉センター
10月27日(日)	9月27日(金)～10月21日(月)	

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
子宮頸がん健診 (10月27日のみ実施)	20歳～	600円	60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

2019年度
高齢者肺炎球菌感染症予防接種のお知らせ

下記の生年月日の方は、2020年3月31日までに高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を受けてください。この機会を逃すと、予防接種法による接種はできなくなります。

＜対象者＞ 以下の①・②に該当する方

①下表の対象者には、4月初旬に案内文書と予診票を送付

対象者 ①	年齢	対 象 生 年 月 日
	65歳	昭和29年4月2日生～昭和30年4月1日生の方
①の対象者には、4月初旬に案内文書と予診票を送付	70歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生の方
	75歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生の方
	80歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生の方
	85歳	昭和 9年4月2日生～昭和10年4月1日生の方
	90歳	昭和 4年4月2日生～昭和 5年4月1日生の方
	95歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生の方
	100歳	大正 8年4月2日生～大正 9年4月1日生の方
	100歳以上	大正 8年4月1日以前の生まれの方
	経過措置(70歳以上の方)は国の方針で2023年度まで延長され、2024年度からは65歳となる方のみが対象者となります。	
	対象者 ②	60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはHIVにより免疫の機能に重い障害のある方(身体障害者手帳1級相当) ※②につきましては、保健福祉センターまで事前にご連絡ください。
実施期間	2019年4月1日～2020年3月31日まで	
実施場所	県内の委託医療機関、要予約	
自 己 負担金	※生活保護受給者及び中国残留邦人等支援給付受給者は、接種料金の免除制度があります。免除制度については、福祉事務所保護係(☎880-6566)までお問い合わせください。	
持 参 する物	※予診票(対象者①には4月初旬に送付) ※本人を証明するもの(健康保険証や運転免許証等) ※対象者②は身体障害者手帳	
接種回数	対象年度中1回	

※公費(自己負担2,000円)での接種の機会は、2020年3月31日までで、生涯1回のみです。(5年後の通知はありません)2020年4月1日以降は、実費(8,500円～9,000円)での接種になります。

※公費・実費いずれでも、肺炎球菌ワクチン(23価)の接種歴のある方は対象外です。

 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。

 9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(2日・9日)	よちよちひよこ お休み(24日) ★(3日・17日) 計測日(10日)	マタニティ&ベビーひよこ 計測日(11日)	よちよちひよこ	ひよこひろば
12:00 14:30	ひよこひろば お休み(2日)	ひよこひろば	ひよこひろば	育児相談	ひよこひろば お休み(13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」の兄妹を連れての参加は、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での開催です。駐車場もあります。)

9月 3日(火) 10:00～14:30 場所 長岡西部児童館

9月17日(火) 10:00～14:30 場所 長岡西部児童館

子育て講座「パパの日」

- 日時／9月21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／「パパと一緒に遊ぼう!」(パパ同士の交流)
 - 対象／未就園の子どもさんとパパ(おじいちゃんもOK)
- ※お問い合わせはひよこルームまで。
事前の申し込みは不要です。

子育て講座①「手形・足形アート」

- 日時／9月9日(月) 10時～12時(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／「子どもさんの手形足形を思い出に残そう!」
- 講師／坂本 可奈さん(petapeta art ®アドバイザー)
- 対象／生後2か月～の未就園児とその保護者
- 定員／親子10組 ■参加費／500円
- 持ち物／A4クリアファイル・お出かけセット・おしりふき
- 募集受付開始／9月2日(月)～定員になり次第締め切り

子育て講座②「産後リカバリーヨガ」

- 日時／9月24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／「ヨガを楽しむ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か月の子どものさんとお母さん
- 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／9月2日(月)～定員になり次第締め切り

ワンコインクッキング ～働く人のための時短レシピ～

- 忙しいときに役立つ簡単レシピを紹介します。料理が苦手な方の参加も大歓迎です。お気軽にご参加ください。
- 日時／10月5日(土) 10:00～12:30
 - 場所／保健福祉センター ■講師／食育ボランティア
 - 対象／南国市民の方(30名まで) ■参加費／500円
 - 献立予定／・豚バラ炊き込みご飯 ・ピリ辛サバニラ炒め
・トマトの無水スープ ほか
 - 持ち物／エプロン・三角巾・ハンドタオル・筆記用具
 - 申込締切／9月27日(金)

エコチル通信

 エコチル調査高ユニットセンター
キャラクターちよるん

エコチル調査(子どもの健康と環境に関する全国調査)ってなに?
胎児期から13歳になるまで、環境中の化学物質や生活習慣などが子どもの成長や健康に与える影響を調べる全国調査です。全国で約10万組、高知では約7000組の親子が参加中で、年2回の質問票調査に加え、今年度より小学2年生を対象に学童期検査(身体測定や発達検査など)が始まります。エコチル調査参加者の方は是非ご参加頂き、参加者でない皆様も今後の調査成果にご期待下さい。調査成果は、環境省及びこうちエコチル調査ホームページでご覧頂けます。

「生きてほしい、あなたに」9月10日から16日は自殺予防週間です。

もしも、悩みを一人で抱え込んでいる人に気づいたら、一歩勇気を出して声をかける、話を聞く、専門家に相談する助けをしましょう。

☆ 休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当 番 医	電話
9月1日	日	南国いのうえクリニック(篠原)	855-8001
9月8日	日	高田内科(大浦乙)	863-3925
9月15日	日	にしかわクリニック(後免町)	855-7676
9月16日	月	脳外科・内科 高知東クリニック(篠原)	821-6600
9月22日	日	西田順天堂内科(大浦甲)	863-1881
9月23日	月	川田内科(後免町)	864-2501
9月29日	日	北村病院(東崎)	864-2101
10月6日	日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543

※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。