

★各種健診(検診)・相談など

重要 新型コロナウイルス感染症対策のため、健診(検診)は定員を設け、電話申込みが必要となりました。3密を避けるために、窓口での申込みはご遠慮ください。

※聴覚・言語障害のある方等、電話での申込みが困難な方は、希望する健(検)診申込み受付開始日より前にご相談ください。

項目	実施日時	場所	対象(市民)	検診料	定員	申込開始日			
乳幼児健診	令和2年9月から令和3年3月まで、医療機関での個別受診となりました。対象者には個別に通知します。								
4か月児健診	対象者には個別に通知します。								
10か月児健診									
1歳6か月児健診							1月7日(木)	12:45~14:00(受付)	保健福祉センター
3歳4か月児健診							1月14日(木)		
乳がん検診	2月16日(火)	【午前】8:30~11:00 【午後】13:30~14:30	保健福祉センター	40歳以上 (前年度未受診の方が対象です。ただし記念検診対象者は受診可能です。)	1000円	【午前】60人 【午後】30人	1月19日(火)		
子宮頸がん検診	2月16日(火)	【午前】9:00~11:00 【午後】13:30~14:30	保健福祉センター	20歳以上	600円	【午前】50人 【午後】30人	1月19日(火)		
健診結果説明会	1月15日(金)	受付開始 9:15~9:30 終了 10:30	南国市立スポーツセンター	特定健診受診者 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。	なし	申込不要		
	1月20日(水)	受付開始 9:15~9:30 終了 10:30	保健福祉センター						
愛の献血	1月29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。ご協力よろしく申し上げます。					

南国市健康ポイント 賞品の応募受付を開始します。

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。(ピンクシールも1ポイントとします)

※「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。

★★★★★ 賞品 ★★★★★
クオカード(一人1,000円) 200名:応募多数の場合、抽選

■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
(注)ランクアップ済み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。

- 応募窓口 保健福祉センターまたは市民課国保係
- 応募期間 令和3年1月4日(月)~令和3年2月26日(金)
- ★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。
- ★抽選結果発表は、当選者への発送をもって行います。



●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賞品応募窓口 ⇒ 保健福祉センターまたは市民課国保係

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

「ひよこルーム」ご利用の方へ

「ひよこルーム」では、12月初旬~1月中旬の予定で、大規模な床の工事を行っています。

工事中は別室で開所しますので、看板を見てご利用下さい。

看板をご確認ください



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。お昼ご飯はひよこルームで食べることができます。

1月の行事予定

月	ひよこひろば (9:30~14:30)
火	よちよちひよこ (9:30~12:00) ひよこひろば (12:00~14:30)
水	マタニティ&ベビーひよこ (9:30~12:00) ひよこひろば (12:00~14:30)
木	よちよちひよこ (9:30~12:00)
金	ひよこひろば (9:30~14:30)

- *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
- *育児相談 月~金曜日(9:30~16:00) 電話、来所での個別相談も受け付けています。

- *計測日: 1/12(火) 9:30~11:30 よちよちひよこ
1/13(水) 9:30~11:30 マタニティ&ベビーひよこ
- 計測をされる場合は、コロナ対策のためバスタオルをご持参下さい。
- ★よちよちひよこ、マタニティ&ベビーひよこへの兄弟を連れたの参加は、スタッフにご相談下さい
- *年末年始休み 12/29(火)~1/3(日)
- *お休み: 1/7(木)・8(金)・14(木)・15(金) 育児相談は受け付けています



子育て講座 場所/ひよこルーム

◎募集受付開始/1月4日(月)~定員になり次第締め切ります
(講座の申し込みは、本人のみとさせていただきます)

産後リカバリーヨガ ~産後の体をヨガでリセット~

- 日時/ 1月19日(火) 10:00~11:30(受付9:30)
- 講師/大崎 厚子
- 定員/親子8組
- 参加費/500円(資料代として)
- 持ち物/ヨガマット・飲み物(水分補給)・お出かけセット
(ヨガマットのレンタルは200円)
- 対象/生後3か月~7か月までのベビーとママ



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。事前に電話でお申し込みください。

なお、新型コロナウイルス感染防止のため試食は中止です。

- 日時/2月17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
- 参加費/無料
- 託児定員/15名



お子さんが受け忘れていた定期予防接種はありませんか?

定期予防接種は、予診票に記載されている接種期限を過ぎると任意接種(有料)になります。例えば、麻疹風疹2期の接種期限は令和3年3月31日です。お子さんの体調の良い時に早めに接種しましょう。予診票がない方はご連絡下さい。

★休日在宅医 (変更する場合があります)

日	曜	当番医	電話
1/1	金	JA高知病院(明見)	863-2181
1/2	土	たかはし内科小児科(緑ヶ丘)	865-5680
1/3	日	しばた整形外科(大浦甲)	864-3412
1/10	日	領石蛸が丘クリニック(領石)	862-1123
1/11	月	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
1/17	日	小栗医院(十市)	865-8405
1/24	日	南国病院(大浦甲)	864-3137
1/31	日	いちばら内科小児科(大浦甲)	863-3915

※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。