

乳幼児健診

■受付時間／12:45～14:00
■場所／保健福祉センター

対象の方には通知書でお知らせします。
電話でお申し込みください。

4カ月児健診	2月24日(木)
10カ月児健診	2月17日(木)
1歳8カ月児健診	2月 3日(木)
3歳6カ月児健診	2月10日(木)



ヘルシーなギンギ教室



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。

■日 時／2月22日(火) 10:00～12:30

■場 所／保健福祉センター

■講 師／南国市食生活改善推進員

■定 員／20名

■参加費／無料

■申込締切／2月15日(火)

■持ち物／筆記用具・マスク・エプロン・三角巾

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止となる場合があります

※過去2週間以内に発熱や風邪の症状があった方は参加できません

こころの体温計

携帯電話・スマートフォン・パソコン端末を利用して気軽に心の健康をチェックできるサイトです。質問に回答していき、その結果、ストレス度や落ち込み度が高い方は、これをきっかけにして、相談機関や医療機関の受診など早めの対応をお勧めします。



市ホームページやQRコードからアクセスできます。



上記の健診などの
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

麻しん・風しん混合 予防接種を受けましょう



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27年4月2日～平成28年4月1日生まれの方)	令和4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一方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。

※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。

風しんの 追加的対策について

～S37年4月2日から
S54年4月1日生まれの
男性のみなさまへ～

上記の男性は、風しんの抗体を持っている割合が他の世代に比べて低く(約80%)なっています。

風しんは、妊娠初期に妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群にかかる可能性があります。また、成人の感染は重症になる恐れがあります。感染拡大を防ぐためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

対象者には、クーポン券を送付済みですが、抗体検査をまだ受けてない方が多いようです。

未受診の方はぜひ抗体検査を受け、結果が、陰性の方は麻しん・風しん混合ワクチンの接種を受けましょう。

なお、検査及び接種料金は無料です。クーポン券を紛失された方は再発行しますので、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6日	日	南国厚生病院(立田)	863-3030
2月11日	金	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
2月13日	日	JA高知病院(明見)	863-2181
2月20日	日	小栗医院(十市)	865-8405
2月23日	水	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
2月27日	日	南国病院(大堀甲)	864-3137

※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。

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。なお、中止する場合がありますので事前にお問い合わせください。

ひよこひろば (未就園児とその保護者)	月・金 (9:30 ～ 14:30) 火・水 (12:00 ～ 14:30)
よちよちひよこ (生後6カ月から歩き始めるまで)	火・木 (9:30 ～ 12:00)
マタニティ& ベビーひよこ (妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:30 ～ 12:00)
育児相談 (電話、来所での個別相談も受け付けています)	月～金 (9:30 ～ 16:00)

よちよちひよこ、マタニティ&ベビーひよこへのきょうだいを連れての参加は、スタッフにご相談ください。



*計測日：2/15(火) よちよちひよこ、
2/9(水) マタニティ&ベビーひよこ
計測をされる場合は、感染症対策のため
バスタオルをご持参ください。(9:30～11:30)

子育て講座

◎募集受付開始／2月1日(火) ◎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

ミュージックケア

ー音楽に合わせて親子で体を動かそうー

■日時／2月22日(火)
10:00～11:30(受付9:30～)
■講師／岩城 美喜江
(ミュージックケア認定指導者)
■対象／10カ月～2才までの子どもさんと保護者
■定員／親子10組
■参加費／無料
■場所／ひよこルーム

パパ講座

ー体を使ってパパと遊ぼうー

■日時／2月23日(水)
10:00～11:30(受付9:30～)
■講師／一般社団法人 Uプロジェクト
■対象／10カ月以上児とパパ
(おじいちゃんも可)
■定員／親子8組
■参加費／500円
■場所／三和防災コミュニティーセンター



日本脳炎ワクチンの定期接種について

日本脳炎ワクチン「ジェービックV」について2021年12月から供給が再開され、継続的な供給が見込まれることとなりました。

期限までに接種を受けていただきますよう、よろしくお願いします。

マタニティ教室

～これからママ・パパの集い～



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

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。

クラス	日 時	内 容	持参物
育児準備クラス	3月4日(金) 13:30～16:00 受付 13:10～13:20	◎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の練習	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)