

各種健診(検診)・相談など

重要 健診(検診)は電話でお申込みください。



※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。

実施日時	ところ	申込開始日	項目					
			肺がん・結核検診 ※1 特定・後期高齢者 健康診査 ※2	胃がん 検診 (胃部X線 検査)	大腸 がん 検診 (便潜血 検査)	無料 歯科 健診	子宮 頸がん 検診 (集団検診)	子宮 頸がん 検診 (施設検診)
10月12日(水) 午前	保健福祉センター	9月13日(火)	○	○	○	○	○	
10月18日(火)	午前	稲生ふれあい館	○					
	午後		○					
10月25日(火)	午前	久礼田体育館	○					
	午後		○					
10月28日(金)	午前	三和スポーツ 交流センター (香長中学校南)	○					
	午後		○					
10月30日(日)	午前	保健福祉センター	○	○	○	○	○	
	午後		○				○	
6月～11月 (祝日を除く月～金)	9:30	JA高知病院	受診希望日の 1週間前まで ※1週間前が祝日の 場合、その翌 日まで					
※「○」が実施する健診(検診)です。 事前に申込が必要です。			対象者 ※1 40～64歳/200円 65歳以上/無料 ※2 加入している保険 によって異なります。	40歳以上	40歳以上	全市民	20歳以上	20歳以上
			料金等	900円	400円	無料	600円	800円

健診結果説明会

[対象者] 特定健診・後期高齢者 健診受診者
申し込みは不要です。健診結果のお知らせをご持参ください。

実施日時	場所
9月2日(金) 受付 9:15～ 健診結果説明会 9:30～10:00 栄養教室 10:00～10:30 運動教室 10:30～11:30	保健福祉 センター
9月28日(水) 受付 9:15～ 開始 9:30 終了 10:30 ※時間の都合上、遅くとも 10時までにはお越しください。	白木谷小学校

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4日	日	領石 蛸が丘クリニック(領石)	862-1123
9月11日	日	にしわかクリニック(後免町)	855-7676
9月18日	日	脳外科・内科 高知東クリニック(篠原)	821-6600
9月19日	月	南国いのうえクリニック(篠原)	855-8001
9月23日	金	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
9月25日	日	南国厚生病院(立田)	863-3030

※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。

心の健康相談「令和4年度 精神保健福祉相談」

「心の健康に関する様々な悩み」について、精神科嘱託医師が相談に応じます。プライバシーに配慮し、秘密は厳守します。相談は無料です。

開催日 9月9日(金) 13:30～16:30
10月20日(水) 13:30～16:30
※1週間前までに予約が必要です。
※各回、3名までの相談(1名につき1時間程度)
※日程は変更になる場合があります。
場所 高知県中央東福祉保健所
香美市土佐山田町山田1128-1
申込方法 南国市保健福祉センターまで事前に電話でお申し込みください。

☆精神保健福祉担当職員による相談は随時行っています。
なお相談にお越しになる際は、事前に連絡をお願いします。

ヘルシー・クッキング教室

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、野菜たっぷりでのバランスの取れたメニューを作り、普段の食生活に活かしましょう。

■日時/9月14日(水) 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/9月9日(金)
■持ち物/筆記用具・マスク・エプロン・三角巾
※過去1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



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 (主に生後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 (主に妊婦さんと生後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 9/13(火) よちよちひよこ
9/30 9/14(水) マタニティ&ベビーひよこ
11:30 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。

*お出かけ 9/21(水) 10:00～14:30
ひよこ 西部児童館

子育て講座 『ベビーヨガ』

◎募集受付開始/9月2日(金)～
◎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

『ママとベビーの簡単ヨガ』

- 日時/9月20日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
- 講師/玉木 晶(ベビーヨガ・ダンスインストラクター)
- 対象/おすわりができて歩く前までの子どもさんと保護者
- 定員/親子9組 ■参加費/500円(資料代)
- 持ち物/バスタオル



『産後リカバリーヨガ』

- 日時/9月27日(火) 10:00～11:30(受付9:30～)
 - 講師/大崎 厚子(ヨガインストラクター)
 - 対象/3カ月～7カ月までの子どもさんと保護者
 - 定員/親子8組 ■持ち物/バスタオル、ヨガマット
 - 参加費/500円(資料代)
- ヨガマットをレンタルされる場合は700円



乳幼児健診

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	9月29日(木)
10カ月児健診	9月22日(木)
1歳8カ月児健診	9月8日(木)
3歳6カ月児健診	9月15日(木)



年間予定表
はこちら



産前産後期間の
国民年金保険料が免除されます!

- 対象者/「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方
- 免除期間/出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間免除。多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間免除。
※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産の場合も対象)
- 届出時期/出産予定日の6カ月前から届出可能。出産後の届出はいつでも可能。
- 届出先/南国年金事務所または市民課年金係
- 問い合わせ/南国年金事務所 ☎864-1111
(自動音声案内に従って②→②と押すと、国民年金課に繋がります。)
市民課年金係 ☎880-6555