



高知家健康パスポートのヘルシーポイント
および南国市健康ポイントの対象事業です。

**令和5年度
代謝アップ体操(旧メタボ教室)前期**
～メタボ・ロコモ予防にも効果あり～

南国市民の方ならどなたでも参加OK!
基礎代謝を上げたい方、メタボが気になってお腹まわりを引き
締めたい方、足腰を強くしたい方、運動不足で体力をアップさせ
たい方など友人やご家族と一緒にお気軽にご参加ください!
全回参加しても1回のみの参加でも大歓迎ですよ♡

お申込み:不要
参加費:無料

NPO法人まほろばクラブ南国
南国市受託事業

お問い合わせ

NPO法人 まほろばクラブ南国(南国市立スポーツセンター)
南国市前浜1344-3 TEL: 088-865-8015 まで

場所

南国市立スポーツセンター

時間

受付時間/13:30～ (夜間)19:00～
運動時間/13:45～15:00 (夜間)19:15～20:30

内容

- ・基礎代謝をアップする筋力トレーニング
- ・自宅でできるお手軽運動
- ・ウォーキング指導 など

用意するもの

運動靴、バスタオル(運動用マット)、飲み物、
健康手帳・健康パスポートアプリ(お持ちの方)、
運動しやすい服装(ジャージなど)

指導

健康運動指導士 濱田 泰行

■開催日 前期 全17回

夜の部の日程増やしました!

昼の部

夜の部

4月11日(火)・25日(火)	4月14日(金)・27日(木)
5月 9日(火)・23日(火)	5月12日(金)・25日(木)
6月13日(火)・27日(火)	6月22日(木)
7月11日(火)・25日(火)	
8月22日(火)	
9月12日(火)・26日(火)	9月15日(金)

☆ やむを得ず中止・変更となる場合があります。
※ 必ず受付をして、血圧測定をします。
最高血圧160mmHg以上の場合は参加できません。

わんわんパトロール 愛犬家の皆さんへ 隊員大募集!



地域の見守りの目を増やし、子どもたちを犯罪被害から守りましょう

活動
内容

子どもたちの登下校時に、愛犬と散歩をするだけ



ご登録いただいたワンちゃんには
「赤いバンダナ」、飼い主さんには
「名札とバック」を配布しています。

わんわんパトロールとは、地域の愛犬家の皆さんが通学路を
愛犬と散歩をすることで、地域の温かい「見守りの目」を広げる
取組です。現在18名(22匹)の登録者(犬)がいます。

登下校時の子どもたちの安心・安全を見守るために、愛犬家
の皆さんはぜひご協力をお願いします!

参加可能な地域の方、ご興味のある方はお問い合わせください。

■問い合わせ/学校教育課 ☎088-880-6568

国保だより

特定健診のご案内 ～40歳から74歳までの国保加入者の方へ～

◆年に1回、受診しましょう!

特定健診の受診券(黄色)を4月下旬に発送します。
年に1回健診を受けて、健康チェックを習慣にしましょう。

◆特定健診のいいところ!

特定健診は生活習慣病の予防を目的とした健康診査
で、20以上の病気のリスクを発見できます。
例えば…

(●動脈硬化症 ●肝硬変 ●糖尿病 ●慢性腎不全 ●高血圧症)
(●アルコール性肝炎 ●脂質異常症 ●脂肪肝 など)
健診料は無料です!(特定健診の検査項目に限る)

◆その他

特定健診は事前申し込みが必要です。詳しくは受診
券に同封する案内文書をご確認ください。

新たに国保加入された方は、手続きされた日の翌
月以降に受診券を送付します。

国保の資格がなくなった方は受診券を
利用できません。

無料の特定健診は、年度内に1回です。
(誤って2回以上受診した場合、健診費用を請
求することがあります)



保険証有効期限は、 令和5年7月31日までです!

保険証の有効期限は3月31日から7月31日に変更と
なっています。3月末での保険証更新はありません。
(短期証に該当する被保険者を除きます)

国保の資格に変更が あったときは14日以内に届け出を!

就職して会社の健康保険ができたときや離職等で国保に
加入される場合は、必ず国保係に届け出をしてください。
資格喪失の届け出は郵送でもできます。

修学のため転出する場合も届け出を!

転出手続きの際には、保険証および在学を証明するもの
を持参して、国保係に届け出をしてください。
届け出がないと、国保の保険証が使えなくなります。

■問い合わせ/市民課国保係 ☎088-880-6555

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

【令和5年春開始接種】

初回接種(1・2回目)を終了した以下のいずれか
に該当する方を対象に5月8日から実施します。

- 65歳以上の方
 - 12歳以上の重症化リスクの高い基礎疾患等を有する方^(※1)
 - 12歳以上の基礎疾患等を有する方^(※1)以外で重症化リス
クが高いと医師が認める方
 - 医療機関や高齢者施設・障害者施設等の従事者
- ※1 重症化リスクの高い基礎疾患等については南国市の
ホームページをご確認ください。



【接種券について】※令和5年春開始接種用

65歳以上の令和4年秋開始接種^(※2)を受けた方には以下
のスケジュールで接種券を発送します。
なお、年齢が65歳に達していない方、または接種間隔(3
か月)が経過していない方は、接種可能となる日が近づいた
頃に発送しますので、あらかじめご了承ください。

注 意

- 65歳未満の基礎疾患を有する方等は、発行申請をした
方にのみ接種券を発送しますのでご注意ください。(接
種券の発行申請については南国市のホームページをご確
認ください)
- 市外から転入した方は、転入者用の接種券発行申請を
しないと接種券が発行されません。
- 令和4年秋開始接種^(※2)は5月7日で終了(市内会場は4
月28日まで)。まだ接種していない方で令和5年春開始
接種の対象でない方は、9月まで接種できませんのでご
注意ください。

※2 令和4年秋開始接種とはオミクロン株対応の2価ワクチンを1
回接種、または3回目以降の接種として令和4年11月8日以降
に武田社(ノバックス)ワクチンを1回接種することです。

令和5年
秋開始接種

初回接種(1・2回目)を終了した5歳以上のすべての方を対象に9月から実施予定です。
詳細については現在も検討が進められており、接種券は9月開始に合わせて発送します。
※3月10日時点の情報ですので、今後変更される場合があります。

■ワクチン接種に関する問い合わせ/接種相談窓口 ☎088-863-5523 (平日9時～16時)