

☆各種健診(検診) ①

健診(検診)は電話でお申し込みください。

※聴覚・言語障害のある方など、電話での申し込みが困難な方は、 希望する健診(検診)の申込開始日より前にご相談ください。

実施日時		場所	申込開始日	項目 (「〇」が実施する健診(検診)です)					
				肺がん・結核検診 ※1	胃がん検診	大腸がん	無料	子宮頸がん	子宮頸がん
				特定·後期高齢者 健康診査 ※2	(胃部X線 検査)	検診 (便潜血検査)	歯科健診	検診 (集団検診)	検診 (施設検診)
10月17日(火)	午前	稲生ふれあい館	9月 5日(火)	0					
	午後			0					
10月24日(火)	午前	久礼田体育館	9月11日(月)						
10/3240(//)	午後			0					
11月 6日(月)	午前	保健福祉センター	9月25日(月)	0	0	0	0	0	
	午後			0				0	
11月14日(火)	午前	三和防災	10月3日(火)	0					
	午後	コミュニティー センター(里改田)		0					
6月~11月 (祝日を除く 月~金)	9:30	JA高知病院	5月8日(月)~ 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						0
対象/料金			※1 40~64歳/200円 65歳以上/無料 ※2 加入している保険 により異なります。	40歳以上 900円	40歳以上 400円	全市民無料	20歳以上	20歳以上800円	



健診結果をもとに健康相談を行います。

申込は不要。(事前に申し込みされると待ち時間が少ないです。)

【対象】令和5年度に特定健診・後期高齢者健診を受診された方

	場所				
9月 1日惍	9:15~10:00 個別相談会 10:00~10:30 栄養教室 10:30~11:30 運動教室 ※運動しやすい服装と飲み物を持ってお越しください。				
9月29日金	9:15~10:30 ※遅くとも10時までにお越しください。	白木谷小学校			



心の健康を大切にされていますか?

「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 無料で相談に応じます。

プライバシーに配慮し、秘密は 厳守します。

■開催日/9月29日金·10月19日休) 13:30~16:30

※日程は嘱託医師の都合により変更になる場合が あります。

■場所/中央東福祉保健所

香美市土佐山田町山田1128-1

- ■定員/各回3名(1名につき1時間程度)
- ■申込方法/保健福祉センターへ1週間前 までに、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。相談される際は事前にご連絡ください。

9月10日から16日は自殺予防週間です。

あなたの周りに悩みを一人で抱え込んでいる人はいま せんか。様子がおかしいと感じたら、勇気を出して声を かける、話を聞く、専門家に相談する手助けをする。 何かできることがあるはずです。こころの調子を知るた めのサイト「こころの体温計」は、市ホームページや、右 記のQRコードから確認できます。



食生活改善推進員(ヘルスメイト)は「私たちの健康は私たちの手 で」を合い言葉に、地域に健康づくりの輪を広げることを目的とし てさまざまな食育活動を行っています。養成教室を受講し、ヘルス メイトとして活動してみませんか?

- ■日 時/令和5年10月~令和6年2月(月1~2回) 10:00~15:00
- ■場所/保健福祉センター ■対象/南国市民の方
- ■参加費/1,500円程度(テキスト代)
- ■定員/20名 ■申込締切/9月15日金

上記の健診などの 申し込み・問い合わせは



保健福祉センター

〒783-0004 南国市大埇甲320

☎088-863-7373まで

未就園児と保護者が対象です。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ですので、親子で気軽 にお越しください。

	のよとのるぼ (未就園児と保護者)	月·金(9:30~14:30) 火·水(12:00~14:30)
	よちよちかよと (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火·木(9:30~12:00)
٩	マクニティ②ベビーのよで (主に妊婦さんと生後6カ月まで)	水 (9:30~12:00)
	育児御 (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・マタニティー&ベビーひよこへの 兄弟を連れての参加は、スタッフにご相談ください。

(9:30~ 11:30)

*9/13水 マタニティ&ベビーひよこ 9/19火 よちよちひよこ

計測をされる場合は、バスタオルを ご持参ください。

*お出かけひよこ 9/20(水) 10:00~14:30 西部児童館

子育で講座

場所/ひよこルーム

募集受付開始/9月1日金~ 定員になり次第締め切り (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』

~産後の体をリフレッシュしよう~

- ■日 時/9月12日(火) 10:00~11:30(受付9:30~)
- ■講 師/大﨑 厚子(ヨガインストラクター)
- ■対 象/3か月~7か月までの子どもさんと保護者
- ■定 員/親子9組(先着順)
- ■参加費/無料
- ■持ち物/バスタオル、ヨガマット(200円でレンタル可)



~ゆうゆう赤ちゃん~

離乳食の進め方や赤ちゃんのお□の発 達について一緒に学んでみませんか。 事前に電話でお申し込みください。

- ■日 時/10月18日(水) 13:30~14:30
- ■場 所/保健福祉センター
- ■持ち物/母子健康手帳・筆記用具
- ■参加費/無料 ■定 員/8組 ※調理実習はありません。

※子どもさんと一緒に参加できますが、託児はありません。

※変更する場合があります ※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。

			~700171	₩-
	9月 3日(日)	北村病院	東崎	864-2101
	9月10日(日)	川田内科	後免町	864-2501
,	9月17日(日)	南国厚生病院	立 田	863-3030
	9月18日(月)	高田内科	大埇乙	863-3925
	9月23日(土)	たかはし内科小児科	緑ヶ丘	865-5680
	9月24日(日)	しばた整形外科	大埇甲	864-3412
	10月1日(日)	きび診療所	明見	804-6500

- ■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 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	9月21日休		
10カ月児健診 🕡	9月14日休		
1歳8カ月児健診	8月31日休		
3歳6カ月児健診	9月 7日(木)		





