

## 麻しん・風しん混合定期予防接種はお済みですか？

対象期間を過ぎて受けると、1万円前後の自己負担が必要になりますので、自己負担がない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	対象期間
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 (平成29年4月2日～平成30年4月1日生まれの方)	令和6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でも接種できます。  
※転入された方、予診票を紛失された方は、ご連絡ください。

## 健診結果個別相談会

健診結果をもとに健康相談を行いますので、健診結果のお知らせを必ずご持参ください。申込は不要。(事前に申し込みがあ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

日時	場所	内容
1月19日(金)	保健福祉センター	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ご持参ください。
1月31日(水)	スポーツセンター	9:15～10:30 個別相談会 ※遅くとも10時までにお越しください。

## 各種健診(検診)

重要

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難しい方は、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。

### 【乳がん検診】

実施日時	場所	申込開始日	対象	料金
2月9日(金) 13:30～16:00	保健福祉センター	1月10日(水)	40歳以上	1,000円

※今年度の南国市集団検診は終わりました。

まだ受けられていない方は、広域がん検診をご検討ください。  
(詳しくは、広報なんこく12月号をご覧ください)

## 乳幼児健診

4カ月児健診	2月1日(木)
10カ月児健診	1月25日(木)
1歳8カ月児健診	1月11日(木)
3歳6カ月児健診	1月18日(木)

■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。

## ヘルシーポイント南国市健康ポイント 賞品の抽選応募を開始します

- 賞品/クオカード1,000円分 200名  
※申込多数の場合は抽選
- 対象/高知家健康パスポートのヘルシーポイント(ヘルシースタンプ)または南国市健康ポイント(南国市独自のスタンプ)5ポイント以上お持ちの方
- 申込期間/1月4日(木)～2月29日(木)

- ①窓口(保健福祉センターまたは市民課国保係)高知家健康パスポートのアプリを表示できるスマホまたはヘルシースタンプシートを持参、提示し申込用紙に記入する。
  - ②Web申込(スマホでもできます)市のホームページで、「健康ポイント」と検索。  
または右の二次元コードから申込フォームへ。
- ※抽選に外れても、来年度に南国市が実施するがん検診(肺がん、胃がん、大腸がん)の無料券が当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。



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 南国市大桶甲320  
☎088-863-7373まで



## 子育て支援センター ひよこルーム(保健福祉センター内)

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。



ひよこひろば (未就園児と保護者)	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 \*1/9(火) よちよちひよこ  
1/10(水) マタニティ&ベビーひよこ  
(9:30～11:30) 計測をされる場合は、バスタオルをご持参ください。

\*パパの日 1/20(土)パパと子どもたちの日です  
\*1/1(月)～1/3(水)まで年始のお休みです



## 子育て講座 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/1月23日(火)10:00～11:30(受付9:30～)
- 場所/ひよこルーム
- 講師/大崎 厚子(ヨガインストラクター)
- 対象/3～7カ月までのお子さんと保護者
- 申込開始/1月4日(木)  
(講座の申し込みは、本人のみ)
- 定員/親子9組(先着順)
- 持ち物/バスタオル、ヨガマット(200円でレンタル可)



## 第2回ファミサポ mini交流会 in ひよこルーム

## 女性消防団員が行う 防災紙芝居&ファミサポ紹介

ファミサポに興味のある方や登録をお考えの方、ファミサポを知らない方も、お子さんと一緒に遊びに来ませんか?疑問や不安なことがあれば、お気軽にご質問ください。ご参加お待ちしております!

- 日時/1月17日(水) 10:00～11:30
- 参加費/無料
- 対象/生後6ヶ月～未就園のお子さんと保護者
- 申込締切/1月10日(水)
- 申し込み・問い合わせ

なんこくファミリーサポートセンター(西部児童館2階) ☎088-802-5665(9:00～17:00)  
日・月・祝休み(月曜日が祝日の場合は翌火曜日も休み)



## 1月の休日在宅医

日	当番医	場所	電話	日	当番医	場所	電話
1月1日(月)	JA高知病院	明見	863-2181	1月8日(月)	山本循環器内科・眼科	駅前町	864-2575
1月2日(火)	きび診療所	明見	804-6500	1月14日(日)	小栗医院	十市	865-8405
1月3日(水)	南国いのうえクリニック	篠原	855-8001	1月21日(日)	南国病院	大桶甲	864-3137
1月7日(日)	田村こどもクリニック	篠原	863-0723	1月28日(日)	いちほ内科小児科	大桶甲	863-3915

※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。