

★健康相談・育児相談・健診など

内 容	対 象	日	曜	受付時間	と ころ
育児相談（集いの場）	全地区	1 / 6	水	10:00~11:00	十市高齢者多世代交流プラザ
ポリオ（予防接種）	全地区	1 / 28	木	10:00~10:30	十市高齢者多世代交流プラザ
4か月児健診	全地区	1 / 28	木	13:00~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー
10か月児健診		1 / 21	木		
1歳6か月児健診		1 / 7	木		
3歳4か月児健診		2 / 4	木		
		1 / 14	木		

女性のがん検診『無料クーポン券』受診対象の方へ

無料クーポン券の有効期限は2月28日です！

まだ受診されていない方、クーポン券に同封した受託医療機関一覧表を参考にして、お早めに受診を！

☆ 休日在宅医（変更する場合があります）

日	曜	当 番 医	電 話
1 / 1	金	南国病院（大埔甲）	864-3137
1 / 2	土	あけぼの小児クリニック（田村乙）	878-6611
1 / 3	日	高 田 内 科（大埔乙）	863-3925
1 / 10	日	しばた整形外科（後免町）	864-3412
1 / 11	月	きび診療所（明見）	804-6500
1 / 17	日	西田順天堂内科（大埔甲）	863-1881
1 / 24	日	鍋 島 医 院（国分）	862-0030
1 / 31	日	たかはし内科小児科（緑ヶ丘）	865-5680
2 / 7	日	山本循環器内科・眼科（駅前町）	864-2575

* 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もあります。

子宮頸がん施設検診

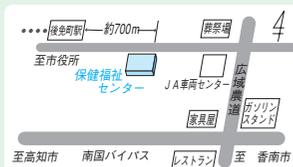
- とき／2月8日(月)、18日(木)
- ところ／なんごく産婦人科
- 受付時間
14:00、14:30、15:00、15:30、16:00
- 対象／20歳以上の女性（20年度未受診の方のみ）
- 定員／先着20名（1日につき）
- 検診料／800円
- 申込受付開始／1月8日(金)8:30～

* 次の方はがん検診料が無料です。検診申込時または受付時に申し出てください。（70歳以上の方、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、市民税非課税世帯・生活保護世帯の方、記念健診対象の方）

申込先・お問い合わせ

この2ページの健診などの申込先・お問い合わせは、**保健福祉センター** まで

(〒783-0004 南国市大埔甲320 ☎863-7373)



「ヘルスサポーター21」
受講生募集

健康で長生きするための健康づくりの目標である「健康日本21」への取り組みの一つとして、「ヘルスサポーター21」講習会を行います。生活習慣病予防を中心とした講義と調理実習で、修了者は「ヘルスサポーター」に認定されます。

あなたも普段の食生活を見直してみませんか。

- とき／2月9日(火)10:00~15:30
- ところ／保健福祉センター
- 講師／食生活改善推進員
- 定員／35名
- 受講料／100円
- 持参物／筆記用具・エプロン・三角巾
- 申込締切／1月29日(金)
- 内容



講 義	調 理 実 習
<ul style="list-style-type: none"> ▶ヘルスサポーターとは？ ▶健康日本21とは？ ▶生活習慣病は肥満を防ぐことから・メタボリック症候群とは？ ▶BMIと腹圍をチェック！ ▶よい生活習慣を身につけよう ▶生活活動と運動で身体活動を高めよう 	<ul style="list-style-type: none"> ▶食事バランスガイドを活用してバランスのとれた食生活を ▶食塩と油脂は意識して控えめに

第20回南国市健康づくり講演会

～はじめよう 未来が楽しい健康づくり～

高知大学との連携事業により講演会を行います。内容は、新型インフルエンザについてです。ぜひ参加して、病気についての知識を深めてください。お楽しみ抽選会もあります。

- とき／1月30日(土)9:45~11:30
- ところ／保健福祉センター
- 演題／新型インフルエンザ・発生と対策
- 講師／高知大学医学部家庭医療学講座 松下 雅英 先生
- 参加費／無料



子育て支援センター
ひよこルーム

対象は南国市内の未就園児とその保護者です。

ママ友達を作って気分をリフレッシュしましょう！親子で遊びに来てくださーいね。赤ちゃんの計測もできますよ。電話での育児相談も受け付けています。

集いの日

- とき／毎週月・金曜日
午前9時30分~12時
- ところ／保健福祉センター1階コミュニティルーム
- 1月4日(月) 22日(金)は休みです。

出張ひよこルーム

- とき／1月22日(金)
午前10時~11時
- ところ／わかぐさ児童館（社会福祉センター北側）
- * 駐車場が無いので、自転車か徒歩でおいでください。



マタニティー&ベビー

- とき／1月12日(火)
午前10時~11時30分
- ところ／保健福祉センター1階コミュニティルーム
- 対象／妊婦期から生後5か月までのお子さんとその保護者
- * 対象のお子さんの兄姉を連れての参加の場合は、子どもさんのお世話ができるご家族の同伴者が必要です。



訪問歯科サービスのお知らせ

入れ歯の調子が悪い、物がよくかめない、最近歯が痛い、何年も歯を診てもらっていないなどの理由で歯医者さんに相談したいが、家庭で寝たきり、またはそれに近い状態にあり、歯科医療機関に行くことができない方を訪問します。

- ご希望の方は、お申し込みください。
- 対象／家庭で寝たきり、または歯科医療機関に行くことができない方
- 内容／歯や口の中の清掃、義歯の点検、歯科健診
- 費用／無料
- * 継続治療を希望する場合は有料