

市内の在宅介護支援センター

在宅介護支援センターとは、高齢者の介護に関する相談に応じ、介護方法や機器の選定、介護保険以外の高齢者福祉サービスの代行申請など高齢者福祉の総合相談窓口です。

名称	担当地域	電話
まほろば (夢の里内)	上倉、瓶岩、久礼田、国府、岡豊 (小籠を除く)、長岡(長岡西部、東崎西部、小籠を除く)、後免、野田、岩村	866-6663
こごめ (土佐清風園内)	大篠(伊達野、住吉野、稲吉、篠原、明見、南小籠のみ)、稲生、長岡(長岡西部、東崎西部、小籠のみ) 岡豊(小籠のみ)	863-2551
ひまわり (白銀荘内)	大篠(伊達野、住吉野、稲吉、篠原、明見、南小籠を除く)、日章、前浜、三和、十市、緑ヶ丘	863-5001

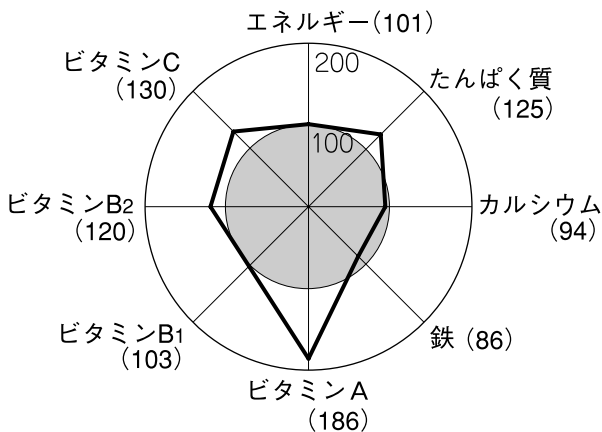
在宅介護支援センターでは、要介護にならないためにはどのような支援が必要かなどを把握するために、65歳以上の全高齢者を対象に実態調査を行うことになっています。

調査の内容は生活全般にわたりますが、調査員には守秘義務が課せられ、プライバシーの保護には厳重な注意を払っていますので、訪問調査の際はご協力をお願いします。

高知県民の栄養状態は？

県では、県民の皆さんの健康状態や栄養摂取量を把握し、これからの健康づくりに役立てるため、平成14年11月に県民健康実態調査(県民栄養調査)を行いました。南国市では28世帯82名の方にご協力いただきました。

その結果、**全体的に鉄とカルシウムが不足している**ことがわかりました。



*上図の各栄養素のカッコ内数字は、調査対象の「1日に必要な栄養所要量」を100とした場合の摂取量を表したものです。

今年の世界禁煙デー標語
「たばこと無縁(無煙)の映画や
ファッションへ行動を。」



離乳食講習会

「離乳食をそろそろ始めようかな?」「始めたけど何か不安で…」という方、みんなで楽しみながら、離乳食を勉強してみませんか。

母子保健推進員による託児(定員15名)もあります。お気軽にご参加ください。

■とき

7月11日(金) 13:30~15:30

■ところ

保健福祉センター

■定員/20名

■内容

初期・中期の離乳食講習

栄養士による説明後、調理実習

■持参物/エプロン・三角巾・母子手帳

■申込締切/7月4日(金)

■申込先/保健福祉センター



総合健診

平成15年4月1日以降、まだ検診を受けていない方は、この機会にぜひお受けください。

■とき/7月3日(木)・4日(金)・8日(火)・9日(水)

■ところ/保健福祉センター

■集合時間/希望検査項目によって異なります。

▶検診はすべて午前中で終わります。

■申込締切/6月18日(水)

▶定員に達し次第締切

■申込先/保健福祉センター

検診項目	対象者	検診料	定員
胸部レントゲン検診	18歳~	無料	200人
基本健康診査	40歳~	600円	80人
肝炎ウイルス検査	*	無料	
胃がん検診	40歳~	700円	75人
子宮頸がん検診	30歳~	500円	80人
乳がん検診	30歳~	200円	80人
歯科健診 [9日(水)のみ]	30歳~	無料	40人

*肝炎ウイルス検診対象者

基本健康診査を受診される方のうち、平成15年4月1日~平成16年3月31日の誕生日で**40・45・50・55・60・65・70歳**になる方が対象。その他の方でも条件により対象となります。

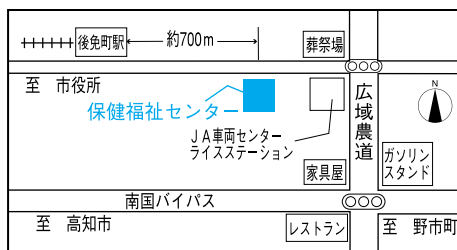
保健福祉センターのお知らせ

★ 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
健康相談	久礼田	6/2 月 7/1 火	9:30~10:30	久礼田体育館
	長岡	6/5 木 7/3 木	13:10~14:00	中央福祉館
育児相談	十市	6/16 月	10:00~11:00	多世代交流プラザ(十市支所)
びよびよルーム 子育て教室③	全地区	6/27 金 6/2 月	13:30~15:00	保健福祉センター
4カ月児健診	全地区	6/20 金	13:10~14:10	保健福祉センター
10カ月児健診		6/19 木		
1歳6カ月児健診		6/5 木		
3歳4カ月児健診	6/12 木	13:00~14:00		
乳幼児 ツベルクリン検査	全地区	6/24 火	13:30~14:00	保健福祉センター
乳幼児ツベルクリン 判定・BCG接種	全地区	6/26 木	13:30~14:10	保健福祉センター
リハ友の会	全地区	6/4 水		
元氣くらぶ (新リハビリ教室)	全地区	6/11 水 25	13:30~15:30	保健福祉センター
両親教室 ① ②	全地区	6/11 水	13:20~15:40	保健福祉センター
		27 金	(受付13:00~)	
愛の献血 (16~69歳)	全地区	6/24 火	11:30~16:00	マルナカ南国店
		30 月	9:30~12:30 13:30~16:00	南国市役所
基本健康診査 胸部レントゲン検診	大篠	6/3 火	9:30~11:00 13:30~15:00	西野々公民館
	日章	6 金	9:30~11:00 13:30~15:00	日章福祉交流センター
	稲生	9 月	9:30~11:00 13:30~15:00	稲生ふれあい館
	岡豊	13 金	9:30~11:00 13:30~15:00	岡豊ふれあい館
	三和	23 月	9:30~11:00 13:30~15:00	浜改田公民館
	前浜	30 月	9:30~11:00 13:30~15:00	南部福祉館 前浜公民館
歯みがき大会 (小学6年生 まで)	全地区	6/8 日	9:30~11:30	保健福祉センター
無料歯科健診	全地区			

*なお、麻しん・風しん・三種混合・乳幼児ツベルクリン反応検査・BCG・4カ月児健診・10カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳4カ月児健診は、別途に個人通知します(新対象の方のみ通知)。

母子手帳は保健福祉センターでお渡ししています



胃がん検診

■とき・ところ

- ▶ 7月1日(火) 岡豊ふれあい館
- ▶ 7月14日(月) 中央福祉館
- ▶ 7月15日(火) 中央福祉館
- ▶ 7月18日(金) 南部福祉館

■受付時間/ 8:30、9:30

■対象/ 40歳以上の市民

■検診料/ 700円

*胃・子宮・乳がん検診を希望される方は、2週間前までに電話でお申し込みください。

*70歳以上・生活保護世帯・非課税世帯の方、障害者手帳(身体・精神)・療育手帳をお持ちの方・記念総合健診対象の方は無料です。検診申込時または受付時にお申し出てください。

子宮がん・乳がん検診

■とき・ところ

- ▶ 7月14日(月) 中央福祉館
- ▶ 7月18日(金) 南部福祉館

■受付時間/ 9:20、9:50

■対象/ 30歳以上の市民(女性)

■検診料/ 子宮頸がん 500円
乳がん 200円

☆ 休日在宅医

日 曜	当 番 医	電 話
6/1 日	川 田 内 科(後免町)	864-2501
8 日	川本内科クリニック(駅前町)	864-2543
15 日	北 村 病 院(東 崎)	864-2101
22 日	田村こどもクリニック(篠原)	863-0723
29 日	宮田整形外科(篠原)	863-5885
7/6 日	J A 高知病院(明見)	863-2181

※変更する場合があります。

お問い合わせ

この2ページの検診などのお申し込み・お問い合わせは、**保健福祉センター**
(☎ 8 6 3 - 7 3 7 3) まで

ホームページ

<http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>

