

パワーリハビリ教室参加者募集!

市では、高齢者向け筋力向上トレーニングとしてパワーリハビリ教室を開催します。

年を取るとともに衰えた筋力を機器などを活用した運動で取り戻し、より自立した日常生活が送れるよう支援します。トレーニングは、個人の能力に応じ専門スタッフが対応します。

とき / 10月～12月の毎週火・金曜日(全24回)
13:30～16:00

ところ / ケアハウスたんぼぼ(岡豊町常通寺島)
応募資格(以下の全てに該当)

60歳以上で南国市に住民票がある方
要介護認定「要支援」「要介護」程度の方
週2回、3ヶ月間続けて参加できる方
介護保険サービスの通所リハビリ(デイケア)や訪問リハビリを利用していない方
主治医の許可書が得られる方

参加料

1回につき送迎込みの場合340円
送迎なしの場合240円

応募方法

まずは、電話でお申し込みください。応募に必要な書類をお送りします。後日、聞き取り調査を行ったうえ、参加者を決定します。

定員 / 10名程度

募集期間 / 8月2日～20日

*定員に達し次第締め切ります。

申込先・お問い合わせは、
保健福祉センター内
基幹型在宅介護支援センターつばさ
(863-7430)まで

乳がん検診のご利用を!

近年、日本では、乳がんになる人が急増し、女性のかかるがんの中で乳がんはトップを占めています。

しかし、胃がんや肺がんなどと比べ、進行がゆっくりしている傾向があり、早期に発見できれば治療成績は非常に良いという結果も得られており、決して怖い病気ではありません。

今年度より導入した乳房X線撮影(マンモグラフィ)検診は、下のイラストのように乳房を圧迫して撮影を行います。専用のX線撮影装置を使用し、手で触れてもわからない微小な早期がんの発見に役立ちます。



マンモグラフィ検診の対象は、満40歳以上で、2年に1回(受診年度内の誕生日で偶数年齢になる方)の受診となります。受診料は1,000円です。

今年度対象の方でまだ乳がん検診を受診されていない方は、今後実施する地区での検診も利用して、ぜひ受診しましょう。

乳がんは他のがんと違い、乳房という自分で見たり触れたりできる部位にできるため、自分で早期に発見することも可能です。乳がん検診の会場では、保健師による自己検診法の紹介もしています。定期的に検診を受診することと併せて、月に1回程、乳房の自己検診も習慣化してみましょう。

お問い合わせは、
保健福祉センター
(863-7373)まで

ヘルシー・クッキング教室

とき / 8月25日

午前10時～午後1時

ところ / 保健福祉センター

参加料 / 無料

定員 / 30名

持参物 / エプロン・三角巾

献立(予定)

・鶏肉となすのさっぱり煮

・おかかチャムブル

・切り干し大根の中華和え

・ミルクココアかん

申込先・お問い合わせは、
保健福祉センター
(863-7373)まで

病院での基本健康診査
(施設検診)の廃止

検診予定表でもお知らせしましたが、例年10月に実施されていた市内医療機関での基本健康診査は、今年度から廃止されました。

今後の健診については、お近くの公民館や保健福祉センターで実施する基本健康診査で受診してください。

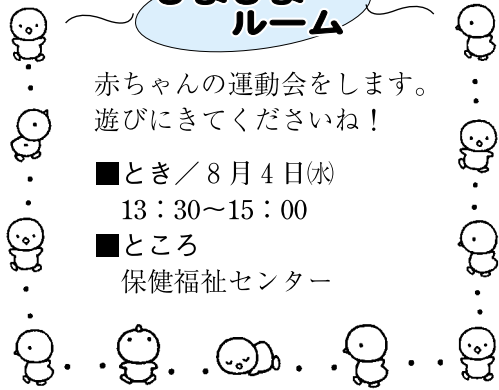
健診日程、会場などは広報や検診予定表でご確認ください。申し込みは不要です。

お問い合わせは、
保健福祉センター
(863-7373)まで

★ 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	黒 滝	8/25	水	10:00～11:00	黒滝地区公民館
育児相談（親子集いの広場）	十 市	8/16	月	10:00～11:00	十 市 支 所 （多世代交流プラザ）
4カ月児健診	全地区	8/27	金	13:10～14:10	保健福祉センター
10カ月児健診	全地区	8/23	月	13:00～14:00	保健福祉センター
1歳6カ月児健診		8/5	木		
3歳4カ月児健診	全地区	8/19	木	13:00～14:00	保健福祉センター
乳幼児ツベルクリン検査	全地区	8/24	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	8/26	木	13:30～14:10	保健福祉センター
レントゲン健診 基本健康診査	大 篠	8/12	木	9:30～11:00	保健福祉センター
				13:30～15:00	
愛の献血 （16～69歳）	全地区	8/10	火	9:30～11:00	高知県南国合同庁舎
				13:00～16:00	高知空港ビル
		8/31	火	9:30～11:00	南 国 税 務 署
				13:00～16:00	セイレイ工業 高知工場

びよびよ ルーム



赤ちゃんの運動会をします。
遊びにきてくださいね！

■とき／8月4日(水)
13:30～15:00

■ところ
保健福祉センター

☆ 休日在宅医

日	曜	当 番 医	電 話
8/1	日	鍋 島 医 院 (国 分)	862-0030
8	日	吉 川 診 療 所 (植 野)	862-0100
15	日	南 国 病 院 (大 埴 甲)	864-3137
22	日	しばた整形外科 (後免町)	864-3412
29	日	東川整形外科 (大埴甲)	863-3261
9/5	日	小 栗 医 院 (十 市)	865-8405

※変更する場合があります。

母子手帳は保健福祉センターで
お渡ししています 8:30～17:15

お問い合わせ

この2ページの健診などのお申し込み・
お問い合わせは、**保健福祉センター**
（☎863-7373）まで

ホームページ

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

胃がん検診

■とき・ところ

- ▶ 9月3日(金) 保健福祉センター
- ▶ 9月14日(火) 長岡農協出荷場
- ▶ 9月24日(金) 中央公民館

■受付時間／8:30、9:30

■対象／40歳以上の市民

■検診料／700円

子宮がん検診

■とき／9月24日(金)

■受付時間・ところ

9:20、9:50 中央公民館

12:50、13:20 三和公民館

■対象／30歳以上の市民（女性）

■検診料／子宮頸がん500円

子宮がん施設検診

■とき／8月23日(月)・26日(木)

9月13日(月)・16日(木)

■受付時間／14:00、14:30、15:00、
15:30、16:00

■ところ／なんごく産婦人科

■対象／30歳以上の市民（女性）

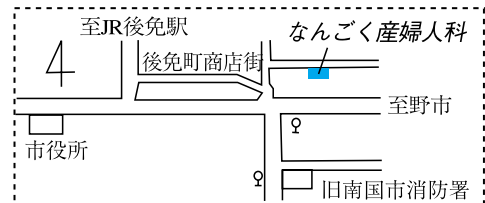
■検診料／子宮頸がん800円

■定員／1日先着20名

■申込締切／8月分→8月16日(月)
9月分→9月3日(金)

■申込先／保健福祉センター

* 4月1日以降、市役所が行った子宮
がん検診を受けられた方はご遠慮く
ださい。また、検診のみの対応とさ
せていただきます。保険診療はあり
ませんのでご了承ください。



胃がん検診・子宮がん検診・子宮がん
施設検診は、70歳以上、生活保護世帯、
市民税非課税世帯、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。
お申し込み時に申し出てください。