



ヘルシー・クッキング教室

とき/10月26日
午前10時〜午後1時
ところ/保健福祉センター
参加費/無料
定員/30名
献立(予定)
・ささみの風味ピカタ
・ミネストローネ
・なすとみょうがのごま和え
・パインかん
持参品/エプロン・三角巾

四国一周ウォーキング大会実施中

この秋、ウォーキングで
ますます健康に！

万歩計をつけて身近な場所を歩き、地図上で四国一周に挑戦してみませんか？
見事四国一周達成された方には、完歩賞をご用意しています。(先着20名まで)
こんなにあるウォーキングの効果
・心肺機能が高まる
・体脂肪を燃やし肥満を防ぐ
・血圧が安定する
・骨や足腰を丈夫にする
・脳に刺激を与える
・ストレスを解消するなど

総合健診

今年度最後の総合健診となります。4月1日以降、まだ検診を受けていない方は、この機会にお受けください。

検診項目	対象者	検診料	定員
肺がん検診	40歳~64歳	200円	200人
結核・肺がん検診	65歳~	無料	
基本健康診査	40歳~	1000円	160人
肝炎ウイルス検査		無料	
胃がん検診	40歳~	900円	75人
子宮頸がん検診	20歳~	600円	100人

*乳がん検診 マンモグラフィ は別日程となります。

とき/11月15日
ところ/保健福祉センター
申込締切/10月26日
*定員に達し次第締切
申込先/保健福祉センター
備考/希望検診項目により異なりませんが、検診はすべて午前中に終わります。
肝炎ウイルス検査対象者
基本健康診査受診者のうち
年度内(平成17年4月1日
〜平成18年3月31日)の誕生日で40・45・50・55・60
65・70歳になる方。その他
の方でも条件により対象となります。

検診

胃がん検診

とき/11月10日 ところ/保健福祉センター
受付時間/8:30、9:30
対象/40歳以上の市民 検診料/900円

前立腺がん検診

50歳を過ぎた男性は要注意!

前立腺は男性だけにある臓器で、ぼうこうの下で尿道を取り囲んでいます。前立腺がんは、中高年男性に多く発生するがんで、早い段階では自覚症状が出にくく、早期発見のためには検診を受けることが大切です。ぜひこの機会にお申し込みください。

とき/11月4日・12月2日
ところ/保健福祉センター
受付時間(2日間とも)
13:30、14:00、14:30、15:00
定員/1日100名
対象者/50歳以上の男性
*前立腺検査中の方や前立腺疾患で、現在治療中の方はご遠慮ください。引き続き医療機関での受診をお勧めします。
検診料/300円(この検診は検診料免除はありません)
検査方法/血液検査で、血液中のPSA(前立腺特異抗原)を測定します。
申込締切/10月21日 *定員に達し次第締切

乳がん検診

マンモグラフィ乳房エックス線撮影

とき/11月18日 ところ/保健福祉センター
受付時間/8:45、9:45、13:15、14:15
対象/40歳以上の女性 検診料/1,000円
*今年度より偶数・奇数年齢を問いません。
*2年に1回の検診間隔のため、平成18年度は乳がん検診を実施しませんので、平成17年度中に受診してください。
*ペースメーカー着用の方は撮影技師と相談になります。妊娠中、授乳中、豊胸手術を行っている方はご遠慮ください。

子宮頸がん施設検診

とき/10月20日・24日、11月7日・10日
ところ/なんごく産婦人科(大埴甲1648)
受付時間
14:00、14:30、15:00、15:30、16:00
対象/20歳以上の市民 検診料/800円
定員/1日先着20名
申込締切/10月18日(10月分)
10月28日(11月分)
申込先/保健福祉センター
検診のみの対応になります。保険診療はありません。

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申し出てください。
胃・前立腺・乳がん検診(マンモグラフィ)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。
胃がん検診では、バリウムが誤って気管に入ることがあります。むせやすい方や高齢の方は特にご注意ください。

いい歯 無料 健診

カカカ いい笑顔

歯と歯ぐきの点検、口の中の健康アドバイスや歯の何でも相談、入れ歯の定期健診を行います。毎年受診されている方も、はじめての方もお友達を誘い合ってお申し込みください。

この健診では、5年間の受診を記録できるカードもお渡ししています。記録カードをお持ちの方はご持参ください。歯や口の中の健康チェックのため年1回の健診を続けましょう。

とき / 11月1日 ・ 2日 ・ 4日 ・ 5日 ・ 7日 ・ 8日 ・ 9日 ・ 10日

* 各歯科医療機関の休診日は除きます
ところ / 市内歯科医療機関

対象 / 60歳以上の市民

料金 / 無料

申込方法 / 希望する日時を歯科医療機関に電話でお申し込みください。

申込締切 / 10月26日



歯科医療機関 50音順

歯科医療機関名	所在地	電話番号
岩目 歯科 医院	大 埴 甲	863-6380
岡 田 歯 科	小 籠	863-7811
川添 歯科 診療所	岡 豊 町	866-2008
高 島 歯 科 医 院	大 埴 甲	864-1182
立 田 歯 科	立 田	863-6468
寺 村 歯 科	緑ヶ丘	865-5656
永井 歯科 診療所	片 山	865-8270
西川 歯科 診療所	物 部	864-1121
西村 歯科 医院	駅前町	864-1331
平和 歯科 診療所	駅前町	864-2317
間 島 歯 科 医 院	植 野	880-8033
南 歯 科	上 末 松	863-0655
みもと 歯科 医院	大 埴 甲	864-0002
森本 歯科 診療所	大 埴 甲	864-2365
米 田 歯 科	緑ヶ丘	865-6400

★ 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	10/ 3 月	9:30~10:30	久 礼 田 体 育 館																																																																																
		11/ 1 火				黒 滝	10/25 火	10:00~11:00	黒 滝 公 民 館	育児相談 集いの広場	全地区	10/17 月	10:00~11:00	十 市 支 所 多世代交流プラザ	4か月児健診	全地区	10/24 月	13:00~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー	10か月児健診	10/31 月	1歳6か月児健診	10/13 木	3歳4か月児健診	10/20 木	乳幼児BCG接種	全地区	10/27 木	13:30~14:10	保 健 福 祉 セ ン タ ー	ポリオ	指定地区	10/ 3 月	13:30~14:10	保 健 福 祉 セ ン タ ー	10/ 5 水	10/ 6 木	10:00~10:30	十 市 支 所	10/ 7 金	13:30~14:10	保 健 福 祉 セ ン タ ー		全地区	10/11 火	13:30~14:00		両親教室	全地区	10/ 4 火	13:20~15:40	保 健 福 祉 セ ン タ ー	10/12 水	10/22 土	愛の献血	全地区 16~69歳	10/ 7 金	9:30~12:30	J A 南 国 市 営 農 セ ン タ ー	14:30~16:00	日本道路公団四国支社高知管理事務所	10/13 木	9:00~10:00	高知ヤクルト販売(株)	12:00~13:00	都築紡績(株)高知工場	10/23 日	14:00~16:00	南国厚生病院	11:30~16:00	高知大医学部	10/28 金	10:00~16:00	ディーボ(パチンコ店)	10/31 月	13:00~16:00	(株)日本トリム	11/ 2 水	9:00~12:00	清和女子高等学校	14:00~16:30	高知富士通テクノポート	レントゲン健診 基本健康診査	三 和
	黒 滝	10/25 火	10:00~11:00	黒 滝 公 民 館																																																																																
育児相談 集いの広場	全地区	10/17 月	10:00~11:00	十 市 支 所 多世代交流プラザ																																																																																
4か月児健診	全地区	10/24 月	13:00~14:00	保 健 福 祉 セ ン タ ー																																																																																
10か月児健診		10/31 月																																																																																		
1歳6か月児健診		10/13 木																																																																																		
3歳4か月児健診		10/20 木																																																																																		
乳幼児BCG接種	全地区	10/27 木	13:30~14:10	保 健 福 祉 セ ン タ ー																																																																																
ポリオ	指定地区	10/ 3 月	13:30~14:10	保 健 福 祉 セ ン タ ー																																																																																
		10/ 5 水																																																																																		
		10/ 6 木	10:00~10:30	十 市 支 所																																																																																
		10/ 7 金	13:30~14:10	保 健 福 祉 セ ン タ ー																																																																																
	全地区	10/11 火	13:30~14:00																																																																																	
両親教室	全地区	10/ 4 火	13:20~15:40	保 健 福 祉 セ ン タ ー																																																																																
		10/12 水																																																																																		
		10/22 土																																																																																		
愛の献血	全地区 16~69歳	10/ 7 金	9:30~12:30	J A 南 国 市 営 農 セ ン タ ー																																																																																
			14:30~16:00	日本道路公団四国支社高知管理事務所																																																																																
		10/13 木	9:00~10:00	高知ヤクルト販売(株)																																																																																
			12:00~13:00	都築紡績(株)高知工場																																																																																
		10/23 日	14:00~16:00	南国厚生病院																																																																																
			11:30~16:00	高知大医学部																																																																																
		10/28 金	10:00~16:00	ディーボ(パチンコ店)																																																																																
10/31 月	13:00~16:00	(株)日本トリム																																																																																		
11/ 2 水	9:00~12:00	清和女子高等学校																																																																																		
	14:00~16:30	高知富士通テクノポート																																																																																		
レントゲン健診 基本健康診査	三 和	10/ 4 火	9:30~11:00	三 和 公 民 館																																																																																
			13:30~15:00																																																																																	

★地域子育て支援センター



子育て支援センターでは、子育て情報の交換・相談や、親子が自由に遊ぶことができます。

とき / 毎週月・金曜日 9:30~12:00

ところ / 保健福祉センター

対象者 / 南国市内の未就園児とその保護者

★ぴよぴよルーム



赤ちゃんの運動会をします。
遊びに来てくださいね。



とき / 10月26日 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
10/2 日	小 栗 医 院 十 市	865-8405
9 日	吉本小児科皮膚科(大埴甲)	864-2465
10 月	なんごく産婦人科(大埴甲)	864-2910
16 日	南国厚生病院(立田)	863-3030
23 日	川 田 内 科 後 免 町	864-2501
30 日	川本内科クリニック 駅前町	864-2543
11/3 木	北 村 病 院 東 崎	864-2101

変更する場合があります。

※18・19ページの検診(一部の検診を除く)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 南国市大埴甲320 ☎863-7373) **ホームページ** <http://www.city.nankoku.kochi.jp/hfc/index.htm>