



各種けんしん 要予約

※聴覚・言語障害のある方など、電話が困難な方は、予約開始日より前にご相談ください。

けんしんカレンダー▶



日 時		場 所	予 約 開始日	特定・ 後期 高齢者 健康診査	肺がん・ 結核検診 (胸部 レントゲン)	大腸がん 検診 (検便)	胃がん 検診 (バリウム)	乳がん 検診 (マンモ グラフィ)	子宮頸 がん検診 (細胞診)
9月12日(金)	午前	保健福祉センター	8月 5日(火)	○	○	○	○		○
9月24日(水)	午前	保健福祉センター	8月13日(水)	○	○	○	○	○	
	午後							○	
10月1日(水)	午前	SUNSUNながおか (※1)	9月 1日(月)	○	○	○			
	午後			○	○	○			
対象／料金				加入保険 により 異なる	40～64歳 /200円 65歳以上 /無料	40歳以上 400円	40歳以上 900円	40歳以上 1,000円	20歳以上 600円

(※1)今年度から各地区での健康診査日に併せて大腸がん検診を実施します。
SUNSUNながおかでの地区回収(11月)は実施しません。

夏休みを利用して、定期予防接種を受けましょう！

予防接種名	回数	接種期間
麻しん風しん第1期	1回	1歳から2歳の誕生日の前日まで
麻しん風しん第2期(年長児)	1回	令和8年3月31日まで
子宮頸がん(高1にあたる学年の女子)	3回	令和8年3月31日まで
ジフテリア破傷風混合2期	1回	11歳から13歳の誕生日の前日まで
日本脳炎1期	3回	3歳から7歳6カ月になる前日まで
日本脳炎2期	1回	9歳から13歳の誕生日の前日まで

・接種歴は、母子健康手帳などでご確認ください。
・予診票がお手元ない場合は、ご連絡ください。

日本脳炎の定期接種

定期接種の期間に、積極的な勧奨の差し控えがあった世代は、20歳になるまでは、定期予防接種として日本脳炎ワクチンを無料で受けることができます。ご希望の方には予診票を郵送しますので、予防接種担当までご連絡ください。

■対象／平成19年4月1日以前の生まれで、20歳未満の方
※対象以外の方の接種期限延長はありませんので、期限内の接種をお願いします。

休日当番医

※変更する場合や専門外の疾病は十分診察できない場合があります。

日	当 番 医	場所	電話
8月 3日(日)	南国病院	大桶甲	864-3137
8月10日(日)	小栗医院	十 市	865-8405
8月11日(月)	岡豊病院	岡豊町	866-2345
8月17日(日)	いちばら内科小児科	大桶甲	863-3915
8月24日(日)	藤原病院	大桶乙	863-1212
8月31日(日)	南国中央病院	後免町	864-0001

要予約 糖尿病に関する健康講座

高知赤十字病院の糖尿病看護認定看護師をお招きし、ミニ講座を行います。今日からできる糖尿病対策を専門家から学んでみませんか？



- 日時／8月29日(金)
- 場所／保健福祉センター
- 持ち物／健康診断の結果が分かるもの
- 内容

12:30～ 受付開始
13:00～ 健診結果の見方について
13:30～ 糖尿病ミニ講座
「働き盛りのあなたへ
食事と睡眠のコツで
健康長寿を目指そう」

14:30～ 腎臓にまつわるお話
※中止になる場合あり

15:00 終了

■定員／30名



子育て支援センター

ひよこルーム

ランチタイムなし



ひよこひろば (未就園児と保護者)	月・金 (9:00～12:00) (13:00～15:00) 火・水 (13:00～15:00)
よちよちひよこ (主に生後6カ月から歩き始めるまで)	火 (9:00～12:00) 木 (9:00～11:30)
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 (9:00～12:00)
育児相談 (電話、来所でも個別相談できます。)	月～金 (9:00～15:30) 木 (9:00～11:00)

★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
(9:30～
11:30)

8/12(火) よちよちひよこ
計測される場合は、**バスタオル**をご持参ください。

■対象／生後1カ月健診の終わった赤ちゃんから、未就園児と保護者
おもちゃや遊具・絵本もあり、お子さんと一緒に遊べたり、子育て相談をしたりできます。



子育て講座



申し込みは、本人のみでお願いします

「赤ちゃん和妈妈の防災講座Ⅱ」

- 対象／未就園のお子さんと保護者
- 日時／8月27日(火) 10:30～11:30(受付9:30～)
- 講師／消防署職員
- 定員／先着10組
- 参加費／無料

次回
開催

- ベビーダンス
- 日時／9月 2日(火)10:00～11:30(受付9:30～)
- 申込開始日／8月13日(火)
- ミュージック・ケア
- 日時／9月16日(火)10:00～11:30(受付9:30～)
- 申込開始日／8月27日(火)



乳幼児健診 要予約

4 カ月児健診	8月28日(木)
10カ月児健診	8月21日(木)
3 歳 6 カ月児健診	8月 7日(木)

■受付時間／乳児健診12:45～ 幼児健診12:40～
※対象の方には通知書でお知らせします。



～ゆうゆう赤ちゃん～

離乳食教室 要予約

離乳食を作りながら、子育ての情報交換をしませんか？

- 日時／8月20日(火) 13:30～15:30
(受付13:10～)
- 定員／8名
- 費用／無料 ※託児あり
- 次回開催／10月22日(火)



産前産後期間の国民年金保険料免除

20歳以上60歳未満の自営業者や学生など国民年金第1号被保険者が出産する際は、届出により出産前後の一定期間の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したものととして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

- 対象／国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の方
- 免除期間
・出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間
・多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間
※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。死産、流産、早産の場合も対象です。
- 届出時期／出産予定日の6カ月前から届出できます
- 免除対象期間／平成31年4月以降の保険料
- 問い合わせ／南国年金事務所 ☎088-864-1111 音声案内②→② 市民課年金係 ☎088-880-6555



遊びに
おいで！
南国市地域
子育て支援
センター



にじいろ
センター
おこう
(岡豊町
八幡)



キンダー
ガーデン
おおしの
(大桶甲)



おひさま
(大桶乙)



利用者
支援事業
ずまいる
(大桶乙)



とおち
どんぐり
の森
(十市)

