

高齢者対象

インフルエンザ予防接種の実施

高齢者がインフルエンザにかかった場合、肺炎などの合併症を起こし死に至ることもあります。そこで、発病・重症化および蔓延防止のために予防接種を実施します。

■対象者／南国市に住民票を有し、次の・に該当する接種希望者 本人の接種希望の意志確認ができること。満65歳以上の方。

満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器に重い病気のある方（身体障害者手帳1級相当の方）。

なお、に該当する方は、身体障害者手帳の写し、または医師の診断書などを接種医療機関に提出してください。



■接種場所
希望する医療機関。事前に希望の医療機関に接種日時などはご確認ください。

■実施期間／11月26日～平成14年2月28日

* 流行時期の関係から、12月中の接種をお勧めします。

■接種方法
0.5を1回、皮下接種する（今シーズン1回のみの接種となります）。

■接種料金／1千円を医療機関にてお支払いください。ただし、生活保護受給者の方は無料となりますので、保健福祉センターで申請のうえ、自己負担減免証明書の発行手続きをお受けください（代理人による申請も受け付けます）。

■本人確認／健康保険証・運転免許証など「住所・氏名・生年月日」の確認ができるものを医療機関にご持参ください。

なお、接種された方には接種済証を発行します。備考
詳細は、保健福祉センターまでご連絡ください。

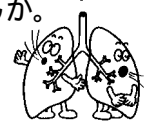


大丈夫！
たばこやめられます
禁煙仲間を募集中!!



平成10年、日本では胃がんを抜いて肺がんの死亡者数ががん死亡のトップとなり、さらに肺がんは増加しています。健康的な生活を送り、がんや生活習慣病を予防するには、禁煙が1番です。

市では、たばこをやめたくてもやめられない方を対象に、「チャレンジ・ザ・禁煙」教室を開催します。教室は、科学的根拠に基づいて作成された禁煙プログラムに沿って禁煙を進めていきます。1人ではつらい禁煙を仲間同士で支え合い、一緒に乗り越えてみませんか。



時間／午後1時～3時30分
参加費／無料
申込締切／平成14年1月25日

チャレンジ・ザ・禁煙!!

	とき	内容
1回	平成14年2月6日	・禁煙への心の準備、喫煙の害を学ぶ、禁煙のコツ、その他
2回	2月8日	・たばこ検査（呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など）
3回	2月15日	・離脱症状を乗り越えよう、思いを語ろう。その他
4回	3月1日	・たばこ検査（呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など）
5回	3月13日	・体験発表、グループ学習。その他
		・たばこ検査（呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など）
		・ストレス発散、肥満予防。その他
		・たばこ検査（呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など）
		・禁煙成功者への表彰、今後の生活へのアドバイス、その他
		・たばこ検査（呼気中一酸化炭素濃度測定、体脂肪測定など）

* 5回受講された方には、記念テレフォンカードを差し上げます。

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	12/3	月	9:30～10:30	久礼田体育館
	長岡	6	木	13:10～14:00	中央福祉館
	稲生	14	金	10:00～11:00	稲生ふれあい館
	三和	21	火	13:30～14:30	三和公民館
育児相談	黒滝	25	火	10:00～11:00	黒滝公民館
	岡豊	12/3	月	10:00～11:00	岡豊支所保健婦室
	十市	10			多世代交流プラザ（十支所）
1歳6ヶ月児健診	全地区	12/6	木	13:10～14:10	保健福祉センター
3歳4ヶ月児健診		12/13		13:00～14:00	
乳幼児 ツベルクリン検査 乳幼児ツベルクリン 判定・BCG接種	全地区	12/18	火	13:30～14:00	保健福祉センター
		12/20	木	13:30～14:10	
	全地区	12/25	火	13:30～15:00	保健福祉センター
	全地区	12/5	水	13:30～15:30	保健福祉センター
びよびよルーム	全地区	12/12	水	13:30～15:30	保健福祉センター
ゆうさん友の会 元気くらぶ (新リハビリ教室)		19			
愛の献血 (16～69歳)	全地区	12/12	水	9:30～11:30	協同組合テクノ高知
				13:00～16:00	セイレイ工業 高知工場
	20	木		9:30～12:30	南国市役所
				13:30～16:00	
大腸がん	容器配布	12/3	月	8:50～9:10	中央福祉館
				9:40～10:30	大篠公民館
				10:50～11:10	西野々公民館
		12/4	火	9:20～9:40	日章福祉交流センター
				10:10～10:30	南部福祉館
				10:50～11:10	浜改田公民館
	容器回収	12/10	月	9:10～9:30	三和公民館
				9:50～10:20	稲生ふれあい館
				10:40～11:10	十市支所
		12/11	火	9:30～11:00	保健福祉センター
				8:50～9:10	中央福祉館
				9:40～10:30	大篠公民館
	12/6	木		10:50～11:10	西野々公民館
				9:20～9:40	日章福祉交流センター
				10:10～10:30	南部福祉館
	12/7	金		10:50～11:10	浜改田公民館
				9:10～9:30	三和公民館
				9:50～10:20	稲生ふれあい館
	12/13	木		10:40～11:10	十市支所
				9:30～11:00	保健福祉センター
	12/14	金			

なお、麻しん・風しん・三種混合・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（麻しん・風しん・三種混合・乳幼児ツベルクリン反応検査・BCGは、新対象の方のみ通知）。

ゆつゆつ赤ちゃん

（子育て教室）

乳幼児のいる家庭の方を対象に子育て教室を開催します。



離乳食や病気・けがなど、育児にまつわる不安や悩みを一緒に楽しく解消しませんか。なお、母子保健推進員による保育もあります。電話でお申し込みください。

■とき・内容

▼1月18日

午後1時30分～3時30分
離乳食講習会

▼1月29日

午後1時30分～3時
乳幼児の応急手当

▼2月5日

午後1時30分～3時
小児科の先生のお話

■ところ／保健福祉センター

■参加費／無料

■保育定員／15名

休日在宅医

日	曜	当 番 医	電 話
12/2	日	南国病院(大堀甲)	864-3137
9	日	吉川診療所(植野)	862-0100
16	日	鍋島医院(国分)	862-0030
23	日	柴田整形外科(後免町)	864-3412
24	月	東川整形外科(大堀甲)	863-3261
29	土	岡豊病院(岡豊町)	866-2345
30	日	山本循環器内科(駅前町)	864-2575
31	月	藤原病院(大堀乙)	863-1212
1/1	火	南国中央病院(後免町)	864-0001
2	水	水谷医院(片山)	865-8335
3	木	木市原内科小児科(大堀甲)	863-3915

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

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（863-7373）まで

ホームページ

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



わたしたちは、よさこい高知国体を応援します。
第57回 国民体育大会
よさこい高知国体



わたしたちは、よさこい高知国体を応援します。
第57回 国民体育大会
よさこい高知国体