



# 健康ガイド

令和3年度



妊娠期からの子育て p. 1-3  
集団健診の感染対策 p. 4  
おとなの健診(検診) p. 5-7

令和2年度元気自慢応募作品 大前裕子さん

## 問い合わせ

●受付時間  
平日8:30~17:15

ほけん福祉課

☎088-893-3811

〒781-2110  
いの町1400番地  
(すこやかセンター伊野内)

吾北総合支所住民福祉課

☎088-867-2300

〒781-2401  
いの町上八川甲1934番地

本川総合支所住民福祉課

☎088-869-2114

〒781-2601  
いの町長沢123番地12

# ～妊娠・出産・育児に関する子育て支援サービスのご案内～

## 相談 窓口

### 子育て世代包括支援センター とんぐり

妊娠・出産・育児に関する総合相談窓口です。

妊娠や出産、育児の悩みや保育園のこと……。どこに相談したらいいかわからないという場合は、こちらにご相談ください。子連れでも利用できる個室をご用意しています。

- ◆ 場 所 すこやかセンター伊野内
- ◆ 電 話 088-893-3811
- ◆ 開設日 月曜日～金曜日
- ◆ 時 間 8:30～17:15



お腹の中

## 妊娠

### たまごっこたいむ (マタニティ教室)

要予約

妊娠期の過ごし方、出産後の育児や生活がイメージしやすくなる講座です。妊婦さんだけでなく、パパやご家族にも知ってほしい妊婦さんや赤ちゃんへの対応の仕方などもお話しますので、ぜひご家族でご参加ください。定員各クラス5組。

| すくすくクラス |             |       |       |
|---------|-------------|-------|-------|
| 内 容     | おっぱいとお産     |       |       |
| 時 間     | 13:30～15:30 |       |       |
| 開催日     | 6月          | 10月   | 2月    |
|         | 4日(金)       | 1日(金) | 4日(金) |

| わくわくクラス |                |        |        |
|---------|----------------|--------|--------|
| 内 容     | お風呂の入れ方 (沐浴体験) |        |        |
| 時 間     | 10:00～12:00    |        |        |
| 開催日     | 6月             | 10月    | 2月     |
|         | 19日(土)         | 16日(土) | 19日(土) |

### 産前訪問

妊娠後期(出産予定日の2か月前後～)の妊婦さんのお宅に訪問します。訪問した際に出産に向けての準備物品の説明や産後利用できるサービスの説明等を行います。日頃感じている疑問点や不安に感じていること等、お気軽にご相談ください。



生後1か月から

## 出産

### 新生児・乳児訪問

生後1か月前後に保健師が訪問し、体重測定や赤ちゃんの発育の確認、予防接種、育児サービスについて説明等を行います。日頃感じている疑問点や不安に感じていること等、お気軽にご相談ください。



## 交流

### おやっこたいむ (育児相談)

火曜日開催

保健師と管理栄養士がお子さんの成長や発達に関する相談をお受けします。助産師や歯科衛生士に相談できる月もあります。身長・体重の測定もできるので、気軽に遊びにきてください。※母子健康手帳、バスタオルをもってきてね。

◇受付時間 9:30～9:50 (11:30終了)

| 会 場          | 4月   | 5月   | 6月  | 7月   | 8月   | 9月  | 10月  | 11月  | 12月  | 1月   | 2月   | 3月  |
|--------------|------|------|-----|------|------|-----|------|------|------|------|------|-----|
| 枝川コミュニティセンター | 6日   | 11日  | 1日  | 6日   | 10日  | 7日  | 5日   | 2日   | 14日  | 11日  | 8日   | 8日  |
| 天王コミュニティセンター | 13日  | 18日  | 15日 | 13日  | 17日  | 14日 | 12日  | 9日   | 21日  | 18日  | 15日  | 15日 |
| ぐりぐらひろば      | 20日★ | 25日♥ | 29日 | 27日♥ | 24日★ | 21日 | 26日♥ | 16日★ | 28日♥ | 25日♥ | 22日♥ | 22日 |

★…歯科衛生士による歯科相談 ♥…助産師による母乳相談



生後2か月から

## 病気から 守る

### 予防接種 (定期予防接種)

無料



#### 接種には予診票が必要!!

予診票は生後1ヶ月前後に保健師が訪問した時に手渡します。その際、予防接種に関する詳しい説明をします。



## 離乳食

### ママの手作りクッキング（離乳食講習会）

要予約

離乳食ってどうすればいいの？あまり料理は得意じゃない…そんなあなたにおすすめ。簡単な大人の料理から取り分けて月齢に応じた離乳食を紹介します。

◆場 所／すこやかセンター伊野

◆時 間／10:00～11:30

| 開催日 | 5月     | 7月     | 9月     | 11月    | 2月     |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|
|     | 14日(金) | 23日(金) | 17日(金) | 19日(金) | 25日(金) |

## 健診

### 乳幼児健康診査

木曜日午後開催

◆場 所／すこやかセンター伊野

乳幼児健診は、お子さんが健康で順調に育っているかを確認し、成長や発達にかかわる病気などを、早く見つけるためにとても重要なものです。対象者には健診日の1か月前頃に個別で案内します。



絵本のプレゼントもあるよ！

#### 4か月児健診（3～5か月児）

健診内容：①～⑥

| 実施日   | 対象児               |
|-------|-------------------|
| 4月8日  | R2.10.17～R3.1.8 生 |
| 6月3日  | R3.1.9～R3.3.3 生   |
| 8月5日  | R3.3.4～R3.5.5 生   |
| 10月7日 | R3.5.6～R3.7.7 生   |
| 12月9日 | R3.7.8～R3.9.9 生   |
| 2月3日  | R3.9.10～R2.11.3 生 |

#### 1歳6か月児健診（1歳6～1歳8か月児）

健診内容：①～⑧

| 実施日    | 対象児                 |
|--------|---------------------|
| 4月22日  | R1.8.19～R1.10.22 生  |
| 6月17日  | R1.10.23～R1.12.17 生 |
| 8月19日  | R1.12.18～R2.2.19 生  |
| 10月21日 | R2.2.20～R2.4.21 生   |
| 12月23日 | R2.4.22～R2.6.23 生   |
| 2月17日  | R2.6.24～R2.8.17 生   |

#### 【健診内容】

- ①問診
- ②身体計測
- ③医師診察
- ④歯科相談
- ⑤栄養相談
- ⑥育児の相談
- ⑦歯科診察
- ⑧言葉の相談

#### 7か月児健診（6～8か月児）

健診内容：①～⑥

| 実施日    | 対象児               |
|--------|-------------------|
| *4月8日  | R2.7.9～R2.9.3 生   |
| 5月6日   | R2.9.4～R2.11.6 生  |
| 7月1日   | R2.11.7～R3.1.8 生  |
| 9月9日   | R3.1.9～R3.3.9 生   |
| 11月11日 | R3.3.10～R3.5.11 生 |
| 1月6日   | R3.5.12～R3.7.6 生  |
| 3月10日  | R3.7.7～R3.9.10 生  |

\*午前実施

#### 3歳児健診（3歳5～3歳7か月児）

健診内容：①～⑧

| 実施日    | 対象児                   |
|--------|-----------------------|
| 5月20日  | H29.10.26～H29.12.20 生 |
| 7月8日   | H29.12.21～H30.2.8 生   |
| 9月30日  | H30.2.9～H30.4.30 生    |
| 11月25日 | H30.5.1～H30.6.25 生    |
| 1月20日  | H30.6.26～H30.8.20 生   |
| 3月24日  | H30.8.21～H30.10.24 生  |

吾北乳幼児健診 4か月～3歳児健診  
会場：吾北山村開発センター

実施日：4月15日・6月24日・2月10日

本川乳幼児健診 4か月～3歳児健診  
会場：本川保健福祉センター

実施日 10月28日

## いの町ファミリー・サポート・センター事業

### 地域で子育てを支え合う『ファミサポ』始めませんか？

会員募集中！

例えば・・・



（お願い会員）

- ・保育園や小学校への送迎を頼みたい
- ・ちょっとした間、預かってほしい



（まかせて会員）

- ・何か地域の役に立つことをしたいな
- ・退職し、自分の時間に余裕ができた

「ファミリー・サポート」(略してファミサポ)とは、子育ての手助けをしてほしい方(おねがい会員)と、子育てのお手伝いをしたい方(まかせて会員)の相互援助活動です。※利用(活動)するには「会員登録」が必用です。詳しくはお問い合わせください。

すこやかセンター伊野内 ほけん福祉課

TEL:088-893-3810 / 080-2982-8108 (ファミサポ専用)

いの★ファミリー・サポート・センター

はっぴい



## いの町地域子育て支援センター ぐりぐらひろば

親子が安心して過ごせる集いのひろばです。妊婦さんやパパの利用も大歓迎！  
孫育てにもぜひご活用ください。保育士等のスタッフも常駐しています。

◆開所時間 / 月～金曜日 9:30～15:00 ※土・日・祝日・年末年始休み  
第2土曜日開所（年間6回）5月8日・7月10日・9月11日  
11月13日・1月8日・3月12日

◆住 所 / いの町1510-1（仁淀病院東向かい）

◆問い合わせ先 / 892-3151



コミュニティルーム(室内)



廊下



中庭(砂場)



プレママほっとルーム(2F)



### ぐりぐらひろば開催 親子のための各種講座

要予約

\*電話での予約可

\*母子手帳をご持参ください

#### はじめてさんのひろば

★ひろばの初めてさん、ぜひお待ちしております♪

◇時間 / 10:30～11:00

◇日程 / 金曜日

◇対象 / 妊婦さんから就園前の親子 パパも歓迎♪

|        |       |        |
|--------|-------|--------|
| 4月30日  | 5月28日 | 6月25日  |
| 8月27日  | 9月24日 | 10月29日 |
| 11月26日 | 1月28日 | 2月25日  |

#### 小児科医との座談会

★お子さんの健康、育児の不安など、気軽に聞ける座談会

◇時間 / 13:30～15:00

◇日程 / 水曜日開催

◇講師 / 医師

◇対象 / 妊婦さんから就園前の親子

※講座後の個別相談希望の方はご相談ください

|       |      |
|-------|------|
| 7月14日 | 3月2日 |
|-------|------|

#### 産前産後のほっと講座

★産前産後のママたち必見のHOTな内容をお届けします

◇時間 / 10:00～11:30

◇日程 / 火曜日・木曜日開催

◇講師 / 助産師、産後ドゥーラ 等

◇対象 / 妊婦さんから産後6か月(満7か月の前日)の親子

〈内容〉

- ①産前産後ヨガ ②産前産後の生活
- ③育児学級(赤ちゃんの発達と遊び方)
- ④抱っこのお話

※①③はバスタオル持参

④は抱っこひも等あれば持参

| ①産前産後ヨガ | ②産前産後の生活 | ③育児学級 | ④抱っこのお話 |
|---------|----------|-------|---------|
| 6月22日   | 8月26日    | 9月30日 | 10月21日  |
| 11月30日  |          | 2月24日 |         |

#### 助産師のお話&ベビーマッサージ

★ママ・パパとベビーのための、育児に役立つお話

◇時間 / 13:30～15:00

◇日程 / 水曜日開催

◇講師 / 助産師

◇対象 / 妊婦さんから就園前の親子

※内容は変更することがありますのでご了承ください

※バスタオル持参

〈内容〉

5月: 子どもの成長・発達 12月: 冬の過ごし方  
8月: 遊びとしつけ 3月: 子どもの応急手当

|       |       |        |
|-------|-------|--------|
| 5月26日 | 8月18日 | 12月15日 |
| 3月16日 |       |        |

#### ベビー&ママヨガ(母乳相談:要予約)

★赤ちゃん和妈妈がふれあいながら楽しく遊ぼう♪

◇時間 / 13:30～15:00

◇日程 / 水曜日開催

◇講師 / 助産師

◇対象 / 妊婦さんから就園前の親子

※バスタオル持参

※講座後の個別相談希望の方はご相談ください

|       |        |       |
|-------|--------|-------|
| 5月19日 | 10月13日 | 2月16日 |
|-------|--------|-------|

#### ママのゆったりタイム

New

★子育ての情報交換ができるゆるりとした集い

◇時間 / 10:00～12:00(10:00～受付開始)

◇日程 / 木曜日

◇講師 / 産後ドゥーラ・保育士

◇対象 / 妊婦さんから就園前の親子

※バスタオル持参

|       |       |
|-------|-------|
| 6月10日 | 1月27日 |
|-------|-------|

# 新型コロナウイルス感染症に備えた集団健診



■集団健診では、各会場において新型コロナウイルス感染症対策を実施します。

◇健診スタッフの健康管理に努めます  
(検温・マスク着用・手指消毒を徹底)



◇3密（密閉・密集・密接）を避けることができる広い会場で実施します  
(すこやかセンター伊野・下八川小学校体育館・清水第一小学校体育館)

◇健診時には、共有スペースの定期的な消毒や換気を行います



■新型コロナウイルス感染症から身を守るためには、一人ひとりの感染症対策が重要となります。集団健診を受診される方は、会場での感染防止にご協力ください。

感染症拡大防止に  
ご協力ください

① 発熱などの風邪症状がある方は、健診を控えてください

② 健診会場には、マスクを着用してお越しく下さい

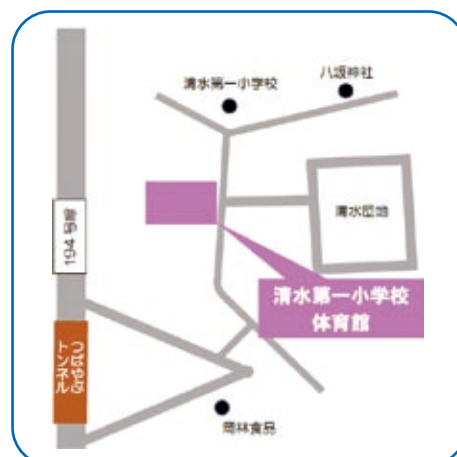
③ 健診前の検温、会場出入口のアルコールによる手指消毒にご協力お願いします

④ 会場内では、人と人との距離を1m以上空けて座る、並ぶ等、密を避けることにご協力ください

⑤ 帰宅後の手洗いも忘れないようにお願いします



## — 健診会場の周辺図 —



## ～おとなの健診(検診)のご案内～

無料で受けられます

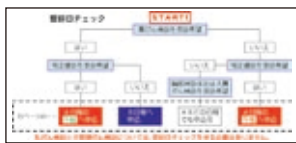


いの町の集団健診(検診)について………p.5～6  
病院で受ける健診(検診)について………p.7

### ●集団健診(検診)の種類

| 対象年齢                                           | 健診名                 | 検査内容等                                             | 保険資格                    | 注意事項等                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>30～39歳</b><br>昭和57年4月2日～<br>平成4年4月1日に生まれた方  | 30歳代健診<br>※いの町独自の健診 | 問診<br>身体計測<br>診察                                  | 不問                      |                                                                                                                                        |
| <b>40～74歳</b><br>昭和57年4月1日以前に<br>生まれた方で75歳未満の方 | 特定健診                | 血圧測定<br>血液検査<br>尿検査<br>(対象者のうち希望者のみ<br>肝炎ウイルス検査※) | いの町国保<br>社保(扶養)<br>生活保護 | ※特定健診・健康診査を受けるには、<br>受診券が必要です<br>※社保(扶養)の方は自己負担金が発生します<br>※肝炎ウイルス検査<br>年度末年齢40・45・50・55・60・65・<br>70歳が対象。(但し、今までに肝炎<br>検査を受けたことのない方のみ) |
| <b>75歳以上</b>                                   | 健康診査                |                                                   | 後期高齢                    |                                                                                                                                        |
| <b>40歳以上</b><br>昭和57年4月1日<br>以前に生まれた方          | 胸部検診                | 胸のレントゲン撮影                                         | 不問                      |                                                                                                                                        |
|                                                | 胃がん検診               | 胃のレントゲン撮影                                         |                         | 令和2年度に胃内視鏡検診を<br>受診された方は、受診不可。                                                                                                         |
|                                                | 大腸がん検診              | 検便検査                                              |                         | 受診間隔：2年に1回                                                                                                                             |
|                                                | 乳がん検診               | マンモグラフィー                                          |                         | 受診間隔：2年に1回<br>※経過観察の方は、1年に1回                                                                                                           |
| <b>20歳以上</b><br>平成14年4月1日<br>以前に生まれた方          | 子宮頸がん検診             | 医師の診察(内診)<br>子宮頸部の細胞診                             |                         |                                                                                                                                        |

### ●受診方法



- ①下の「受診日チェック」を行い、右ページの日程表で申込日を確認する。
- ②ほけん福祉課へ電話する。  
Tel 088-893-3811  
「いの町の集団健診を受診したい」とお伝えください。
- ③受診日の一週間前に、ほけん福祉課から必要書類等が届く。  
**内容を確認する。**
- ④予約日に受診する。

### ●受診日の選び方

#### 受診日チェック

**START!**

胃がん検診を受診希望

はい

特定健診を受診希望

はい

右ページの・  
**A日程の  
午前**へ申込

いいえ

**B日程へ  
申込**

いいえ

胸部検診または大腸  
がん検診を受診希望

**A Bどの日程  
でも申込可**

いいえ

特定健診を受診希望

はい

**A日程の  
午後**へ申込

乳がん検診と子宮頸がん検診については、受診日チェックをする必要はありません。



# ●令和3年度 集団健診日程表

今年度からハガキによる申込がなくなり、  
電話(088-893-3811)のみでの  
申込となりますので、ご注意ください。



## 成人健診(検診)

| 集団健診(検診)実施日<br>※B日程はがん検診のみ |        |    |              |             | 健康<br>診査 | がん検診 |        |     | 会 場        | 送迎対象地区    | 受付開始日<br>電話予約 |  |
|----------------------------|--------|----|--------------|-------------|----------|------|--------|-----|------------|-----------|---------------|--|
| 月                          | 日(曜日)  | 日程 | 午前<br>8時～11時 | 午後<br>1時～3時 |          | 肺    | 大<br>腸 | 胃   |            |           |               |  |
| 5月                         | 18日(火) | A  | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   | 下八川小学校体育館  | 小川        | 4/12<br>(月)   |  |
|                            | 19日(水) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | 下八川 |            |           |               |  |
|                            | 25日(火) | B  | ○            |             |          | ○    | ○      | ○   |            | 吾北地区      |               |  |
|                            | 30日(日) | A  | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   | 清水第一小学校体育館 | 上八川       |               |  |
|                            | 31日(月) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            | 清水        |               |  |
| 6月                         | 7日(月)  | A  | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   | すこやかセンター伊野 | 三瀬        | 5/10<br>(月)   |  |
|                            | 8日(火)  |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            | 神谷        |               |  |
|                            | 9日(水)  |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            | 川内        |               |  |
|                            | 21日(月) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            | 枝川        |               |  |
|                            | 22日(火) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 23日(水) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
| 7月                         | 14日(水) | A  | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   | すこやかセンター伊野 | 天王・八田・池ノ内 | 6/10<br>(木)   |  |
|                            | 15日(木) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            | 送迎なし      |               |  |
|                            | 16日(金) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 29日(木) | B  | ○            |             |          | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 30日(金) |    | ○            |             |          | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
| 8月                         | 1日(日)  | B  | ○            |             |          | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 2日(月)  | A  | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 3日(火)  |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 4日(水)  |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
| 9月                         | 6日(月)  | B  | ○            |             |          | ○    | ○      | ○   | すこやかセンター伊野 | 送迎なし      | 8/5<br>(木)    |  |
|                            | 26日(日) | A  | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 27日(月) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
|                            | 28日(火) |    | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |
| 11月                        | 6日(土)  | A  | ○            | ○           | ○        | ○    | ○      | ○   |            |           |               |  |

## 婦人がん検診

| 集団検診実施日 |        |         | 子宮<br>頸 | 乳 | 会 場        | 送迎対象地区    | 電話予約<br>受付開始日 |
|---------|--------|---------|---------|---|------------|-----------|---------------|
| 月       | 日(曜日)  | 時 間     |         |   |            |           |               |
| 5月      | 27日(木) | 8:00 ~  | ○       | ○ | すこやかセンター伊野 | 三瀬・神谷     | 4/12 (月)      |
|         |        | 13:00 ~ | ○       | ○ |            | 川内        |               |
| 7月      | 10日(土) | 8:00 ~  | ○       | ○ | すこやかセンター伊野 | 天王・八田・池ノ内 | 6/10 (木)      |
|         | 11日(日) | 8:00 ~  | ○       | ○ |            | 送迎なし      |               |
|         | 28日(水) | 8:00 ~  | ○       | ○ |            | 枝川        |               |
| 9月      | 2日(木)  | 8:00 ~  | ○       | ○ | 本川保健福祉センター | 本川        | 8/5(木)        |
|         |        | 10:30 ~ | ○       | ○ | 清水第一小学校体育館 | 清水・上八川    |               |
| 11月     | 10日(水) | 8:00 ~  | ○       | ○ | すこやかセンター伊野 | 送迎なし      |               |
|         | 15日(月) | 14:00 ~ | ○       | ○ | 下八川小学校体育館  | 小川・下八川    |               |
| 1月      | 26日(水) | 8:30 ~  |         | ○ | すこやかセンター伊野 | 送迎なし      |               |

## ●医療機関で受けられる健診(検診)

| 対象年齢                   | 健診名     | 検査内容等                          | 費用     | 医療機関          | 保険資格      | 注意事項等                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|---------|--------------------------------|--------|---------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 40～74歳                 | 特定健診    | 問診・身体計測<br>診察・血圧測定<br>血液検査・尿検査 | 無料     | 県内の<br>契約医療機関 | いの町<br>国保 | 5月上旬に届く受診券を使用して、年に1度だけ無料で受診することができます。                                                                                                                                                                                                    |
| 75歳以上                  | 健康診査    |                                |        |               | 後期<br>高齢  |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 40歳以上                  | 大腸がん検診  | 検便検査                           | 無料     | 仁淀病院          | 不問        | 受診間隔：2年に1回<br>※今年度受診した場合、来年度は胃内視鏡、胃レントゲン共に受診不可。<br>※令和2年度に胃内視鏡を受診された方は受診不可。<br><br>受診間隔：2年に1回<br>いの町の発行する受診券が必用です。6～7月頃に発行予定です。<br><br>受診間隔：2年に1回<br><br>受診間隔：2年に1回<br>いの町の発行する受診券が必用です。6～7月頃に発行予定です。<br><br>受診間隔：2年に1回<br>※経過観察の方は1年に1回 |
| 50歳以上                  | 胃内視鏡検診  | 胃の内視鏡検査                        | 3,300円 | 県内の<br>契約医療機関 |           |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 40～49歳                 | 乳がん検診   | マンモグラフィー                       | 無料     | 県内の<br>契約医療機関 |           |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 50歳以上                  |         |                                | 1,000円 | 仁淀病院          |           |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 20～29歳                 | 子宮頸がん検診 | 医師の診察（内診）<br>子宮頸部の細胞診          | 無料     | 県内の<br>契約医療機関 |           |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 30歳以上                  |         |                                | 1,000円 | 仁淀病院          |           |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 40・50・60・70歳<br>※年度末年齢 | 歯科健診    | 問診及び口腔内診査                      | 無料     | 県内の<br>契約医療機関 |           |                                                                                                                                                                                                                                          |
| 40歳以上                  | 人間ドック   | 総合保険協会のHP<br>をご確認ください          | 一部助成   | 総合保健協会        |           |                                                                                                                                                                                                                                          |

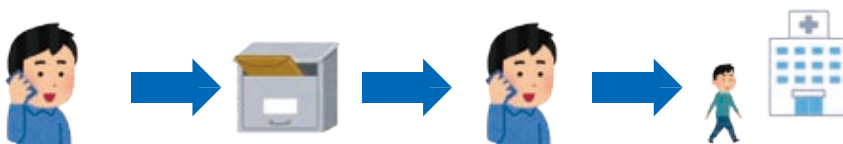
※費用は変更となる場合があります。ご了承ください。

## ●仁淀病院での受診方法



- ①仁淀病院に電話する。TEL 088-893-1551  
②ほけん福祉課から受診票等が届く。  
③必要書類を持って受診する。

## ●県内の契約医療機関での受診方法



- ①ほけん福祉課に電話する。TEL 088-893-3811  
②ほけん福祉課から受診票等が届く。  
③医療機関に電話して予約する。  
④必要書類を持って受診する。

### 5月6日(木)スタート 健康チャレンジ日記帳

体重や血圧・運動・食生活などの簡単な日々の健康記録を3か月分記録して提出すると以下の景品がゲットできます。

- ① 500円分の商品券  
② 抽選で50名様に2,000円分の土佐あかうし引換券  
③ 高知家健康パスポートのヘルシーポイント(青 or 緑) 30枚!

申込：088-893-3811  
(ほけん福祉課)