

麻疹風しんの 予防接種(MRワクチン) を受けましょう

今年度対象の方(2期・3期・4期)に予診票を送付します。流行が始まる前に、早めに接種しましょう。

対象者 第2期：就学1年前にある方(年長児)
第3期：中学1年生
第4期：高校3年生に相当する年齢の方

接種期限 平成22年3月31日まで(期限を過ぎると自費になります)

問合せ **健康推進課**
☎35-3160

ポリオ 生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さんが対象

※高山・一之宮地域の場合、日程の前半は混雑が予想されますのでご了承ください。

地域	場所	4月	5月	受付時間
高山 一之宮	市保健センター	28 30	7・8 22・25	13:20～14:20
丹生川	丹生川保健センター	22	/	14:00～14:30
清見	清見診療所	/	14	15:30～16:00
荘川	荘川診療所	/	26	13:30～14:00
久々野	久々野保健センター	/	25	13:30～14:00
朝日	朝日保健センター	/	13	13:20～13:30
高根	高根診療所	次回は6月の予定です		
国府	国府保健センター	/	13	13:00～13:30
上宝	奥飛騨総合文化センター	16	/	13:45～14:00
	上宝保健センター		/	15:15～15:30

ポリオは6週間以上の間隔で2回(春期と秋期に実施)

○必要なもの 母子健康手帳

○料金 無料

○予防接種が受けられない方

- ①発熱・重い急性の病気
- ②他の生ワクチン(麻疹・風しん、BCGなど)接種後28日未満
- ③他の不活化ワクチン(三種混合、二種混合など)接種後7日未満

○かかりつけの医師に相談が必要な方

- ①1カ月以内にウイルス性疾患(突発性発疹、手足口病、水ぼうそう、おたふくかぜなど)にかかった方
- ②1年以内にけいれんを起こした方

※住んでみえる地域での接種が原則ですが、他の地域で接種される場合は、ワクチン準備の関係がありますので健康推進課までご連絡ください。

問合せ **健康推進課**
☎35-3160

集団予防接種(4月～5月)のお知らせ

こころと体のバランスを大切に!

充実した毎日を送るためには心と体の健康は欠かせません。しかし、慢性的な疲労から心身のバランスを崩してしまうこともあります。こころと体のバランスを保つには、毎日の生活にリラックスタイムをつくって、規則正しい生活を心がけることが大切です。また、質の良い睡眠は、肉体的な疲労はもちろん、脳を休めて精神的なストレスの解消にもなります。ぐっすり眠れる環境を整えましょう。

「疲れ」を無視するのではなく、こまめに「休養」をとりたいものです。

4月のこころの健康相談

地域	相談日	時間	場所	内容
高山	8日(水)	13:30～15:00	市保健センター	・精神科医による無料相談です ・予約が必要です

問合せ **飛騨保健所** ☎33-1111 (内310)

健康の相談と診療

相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
母子健康手帳交付	母子健康手帳を受けていない妊婦	7・21	13:15～13:30	妊娠証明書	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室 第1回	出産予定が21年 9月の妊婦	6	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第2回	出産予定が21年 8月の妊婦	13	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第3回	出産予定が21年 7月の妊婦	20	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第4回	出産予定が21年 6月の妊婦と夫	27	9:15～9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	20年 11月21日～ 11月30日生まれ	8	13:00～14:00	母子健康手帳	
	20年 12月1日～ 12月10日生まれ	17		問診票	
	20年 12月11日～ 12月20日生まれ	22		バスタオル	
1歳6カ月児健診	19年 9月1日～ 9月15日生まれ	9	12:30～13:30	母子健康手帳	
	19年 9月16日～ 9月30日生まれ	23		問診票	
2歳児相談	19年 3月1日～ 3月15日生まれ	3	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票	
	19年 3月16日～ 3月20日生まれ	10		子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ	
	19年 3月21日～ 3月31日生まれ	24			
3歳児健診	18年 3月1日～ 3月15日生まれ	10	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	18年 3月16日～ 3月31日生まれ	24		尿・歯ブラシ・コップ	
市民健康相談	育児、食生活、生活習慣病などについての悩みや相談ごとのある方	毎週月～金(祝日を除く)	9:00～11:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター
		毎週月・木(祝日を除く)	(月)13:30～15:30 (木)9:00～11:00		各支所
医科診療	休日に急に病気になった方	5・12 19・26・29	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証 (受給されている方) フッ素塗布:1,050円	市保健センター内 高山市休日診療所 ☎35-3175
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	5・12 19・26	8:30～11:30		
小児夜間診療	夜間に急に病気になった方	3・10 17・24	20:00～21:30	健康保険証 医療受給者証	久美愛厚生病院内 小児夜間救急診療室 ☎32-1115

◎休日、夜間等の急病の場合、受診できる医療機関の問い合わせは、高山地域救急病院案内(☎34-3799)へ