

## 6月の特定健診会場(高山市国保)

### ■高山地域

健診日	健診会場
6月1日 金	松之木公民館(松之木町)
6月6日 水	市民文化会館(昭和町1)
6月7日 木	
6月8日 金	
6月14日 木	千島会館(千島町)
6月15日 金	
6月21日 木	高山別院(鉄砲町)
6月22日 金	
6月27日 水	
6月28日 木	
6月29日 金	

### ■国府地域

健診日	健診会場
6月6日 水	金桶集会所(金桶)
6月7日 木	

### ■上宝・奥飛驒温泉郷地域

健診日	健診会場
6月11日 月	蔵柱公民館(蔵柱)
6月12日 火	長倉多目的研修館(長倉)
6月13日 水	平湯公民館(平湯)

### ■丹生川地域

健診日	健診会場
6月19日 火	細越集会所(細越)

### ■一之宮地域

健診日	健診会場
6月4日 月	一之宮保健センター(一之宮町)
6月5日 火	
6月25日 月	
6月26日 火	
6月27日 水	

### ■清見地域

健診日	健診会場
● 6月18日 月	藤瀬公民館(藤瀬)
6月20日 水	きよみ館(三日町)
6月27日 水	七郷会館(牧ヶ洞)

- ・肺がん検診(胸部レントゲン検査)および健康診査(40歳未満)も受けられます。
- ・受付時間は午前8時30分から午前10時30分までです。(注意:●がついている健診日の受付実施時間は午前8時30分から午前9時30分です。)
- ・いずれの会場も駐車場が少ないのでご注意ください。
- ・被用者保険(高山市国保以外の健康保険)でも、上記会場で健診を受けられる場合があります。ご加入の健康保険にお尋ねください。

## 6月のこころの健康相談

※予約が必要です。(相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ先
精神科医師による相談	6日(水)	市保健センター	13:30~15:00	飛驒保健所 ☎33-1111 (内310)
	27日(水)	地域活動支援センターやまびこ		
精神保健福祉士による相談	26日(火)	市保健センター	13:30~15:00	健康推進課 ☎35-3160

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場での人間関係の悩みも伺います。

話だけでも気持ちは軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聴いてほしい」という方、遠慮せずご相談ください。**電話による相談も可能です。**

## 食中毒を予防しましょう!

夏季に起きる食中毒のほとんどは細菌が原因です。食中毒予防三原則を守りましょう。



### ● 予防三原則

#### ① 清潔

- ・調理や食べる前には石けんで手を洗う
- ・生肉や魚を切ったまな板・包丁は、必ず洗って熱湯消毒する
- ・ふきんや食器は清潔なものを使用する

#### ② 迅速

- ・温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる
- ・作った料理は、長時間室温で放置しない

#### ③ 加熱または冷却

- ・買い物から帰ったら、生鮮食品はすぐに冷蔵庫へ
- ・肉や魚は十分に加熱する(中心部分の温度が75℃で1分間が目安)
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ
- ・残った食品を温め直すときは十分に加熱する

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	12・26	13:15~13:30	妊娠証明書 上のお子さんの母子健康手帳	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室(第1回)	出産予定が24年11月の妊婦	4	13:15~13:30	母子健康手帳 必要な方は 水分補給のための飲み物	
妊婦教室(第2回)	出産予定が24年10月の妊婦	11	13:15~13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が24年9月の妊婦	18	13:15~13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が24年8月の妊婦と夫	25	9:15~9:30		
4か月児健診	24年1月21日~1月31日生まれ	7	13:00~13:45		
	24年2月1日~2月10日生まれ	15			
	24年2月11日~2月20日生まれ	28			
1歳6か月児健診	22年11月1日~11月15日生まれ	8	12:30~13:30	母子健康手帳 問診票	
	22年11月16日~11月30日生まれ	27			
2歳児相談	22年5月1日~5月10日生まれ	8	9:15~9:45	母子健康手帳・問診票 子ども用フォーク・お手ふき お茶・歯ブラシ・コップ	
	22年5月11日~5月20日生まれ	15			
	22年5月21日~5月31日生まれ	29			
3歳児健診	21年5月1日~5月15日生まれ	6	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ	
	21年5月16日~5月31日生まれ	13			
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)	9:00~12:00	乳幼児の相談の方は 母子健康手帳	市保健センター
		毎週木曜日 (祝日を除く)	9:00~12:00		各支所