

インフルエンザを予防しましょう!

- ・ 出かける場合には、なるべく人ごみを避けましょう。
- ・ 睡眠を十分に取り、栄養に気を配りましょう。
- ・ 帰宅時や食事時には、手洗いとうがいをしましょう。
- ・ 室内を適切な温度や湿度に保ちましょう。

正しい手洗いのしかた

感染症に対して有効な予防方法は手洗いです。
正しい手洗いの習慣を身につけましょう。

まず、手指を流水でぬらし、手のひらで石鹸をこすり合わせよく泡立てます。
手洗いは、30秒が目安です。その後、十分に水で洗い流し、ペーパータオルや清潔な布で水をよく拭き取って乾かします。



①指の間と手の甲をこすります



②指先と爪の間を手のひらでこすります



③親指を手で包み込んで洗います



④手首もていねいにこすります

インフルエンザ予防接種の助成を希望される方は、必ず接種前に市役所で申請手続きをしてください。

救急医療機関のご案内

- 休日 高山市休日診療所(市保健センター内)日曜日、祝日(ただし、1/1を除く)
- 夜間 小児夜間初期救急診療室(久美愛厚生病院)
金曜日のみ(ただし、祝日・年末年始を除く) ☎32-1115
久美愛厚生病院 ☎32-1115
飛驒市民病院 ☎0578-82-1150
- 救命救急センター:高山赤十字病院 ☎32-1111
- 休日、夜間などの急病の場合、受診できる医療機関の問い合わせ
高山地域救急病院案内 ☎34-3799

1月のこころの健康相談

地域	高山
相談日	6日(水)
時間	13:30~15:00
場所	市保健センター
内容	・精神科医による無料相談です ・予約が必要です

問合せ 飛驒保健所 ☎33-1111(内310)

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	市保健センター(☎35-3160)
妊婦教室 第1回	出産予定が22年 6月の妊婦	5	13:15~13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第2回	出産予定が22年 5月の妊婦	18	13:15~13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第3回	出産予定が22年 4月の妊婦	19	13:15~13:30	母子健康手帳	
妊婦教室 第4回	出産予定が22年 3月の妊婦と夫	25	9:15~ 9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	21年 8月21日~ 8月28日生まれ	13	13:00~14:00	母子健康手帳	
	21年 8月29日~ 9月10日生まれ	20		問診票	
	21年 9月11日~ 9月20日生まれ	27		バスタオル	
1歳6カ月児健診	20年 6月 1日~ 6月17日生まれ	14	12:30~13:30	母子健康手帳	
	20年 6月18日~ 6月30日生まれ	28		問診票	
2歳児相談	19年 12月 1日~ 12月10日生まれ	15	9:15~ 9:45	母子健康手帳・問診票	
	19年 12月11日~ 12月20日生まれ	22		子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ	
	19年 12月21日~ 12月30日生まれ	29			
3歳児健診	18年 12月 1日~ 12月15日生まれ	15	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票	
	18年 12月16日~ 12月31日生まれ	29		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	2・3・10・1117・24・31(2・3日9:30~)	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	3・10 17・24・31	8:30~11:30		久美愛厚生病院内 小児夜間救急診療室 ☎32-1115
小児夜間診療	夜間に急に病気になった方	8・15 22・29	20:00~21:30	健康保険証 医療受給者証	

◎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