

風邪に負けるな!

身体の自然治癒力や抵抗力を高め、ウイルスを寄せつけない生活を送ることが、風邪の予防につながります。

＜風邪予防法5原則＞

1.マスク着用

ウイルスから防御するだけでなく、鼻やのどを乾燥から守ります。

2.人込みを避ける

飛散するウイルスに近寄らないことも大切です。

3.手洗いとうがい

外出から帰ったら、必ずこまめにしましょう。

うがいでのどを潤すことは、湿度に弱いウイルスにとってダメージとなります。

4.適度な温度、湿度を保つ

ウイルスの力を弱める室温18～20℃、湿度50%以上に保ちましょう。

5.睡眠を十分にとる

質の良い睡眠をたっぷりとりましょう。

体を休ませるだけで、体力の回復につながります。

また、栄養バランスの良い食事も風邪予防には重要です。

「マナーを守って正しく犬を飼いましょう」

犬の飼育に関する苦情が、市へ多数寄せられています。愛犬とともに楽しく生活するには、周囲の人が不快な思いをすることは避けたいです。必ずマナーを守りましょう。

●飼主のマナー

- ・犬の登録をしましょう。
生後91日以上は登録が義務づけられています。
- ・狂犬病の予防注射を年1回受けましょう。
まだお済みでない方は、お近くの動物病院などで受けましょう。
- ・最後まで責任をもって飼いましょう。
- ・排せつ物は必ず処理し、清潔を保ちましょう。
- ・放し飼いにはせず、係留する場合は、道路などに出ないようにしましょう。
- ・繁殖を希望しない場合は、獣医師に相談し、不妊・去勢手術などの繁殖制限をしましょう。

かくたん

喀痰細胞診(痰による肺がんの検査)のご案内

喀痰検診は肺がんの早期発見のため胸部エックス線写真とともに有効な検査です。この機会に受診されるようお勧めします。

希望される方は保健センターへお電話でお申し込みください。

対象者 50歳以上の市民の方で

- ①喫煙指数(1日本数×年数)が600以上の方
- ②6ヶ月以内に痰に血が混ざったり、咳や痰が増えた方

検査内容 起床時の痰を3日間容器に採取します
(注意:痰の出ない方は検査ができません)

期 日 容器配布日 12月15日(月)・16日(火)
午前9時から10時
容器回収日 12月18日(木)・19日(金)
午前9時から12時

場 所 市保健センター

料 金 500円(70歳以上は300円)(生活保護世帯の方は無料)

申込み、お問い合わせは、12月11日(木)までに健康推進課(市保健センター☎35-3160)へ

12月のこころの健康相談

地域	相談日	時間	場 所	内 容
高山	3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
清見	17日(水)		清見支所	・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	9・22	13:15～13:30	妊 娠 証 明 書	市保健センター (☎35-3160)
妊婦教室(1課)	出産予定が21年 5月の妊婦	1	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(2課)	出産予定が21年 4月の妊婦	8	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(3課)	出産予定が21年 3月の妊婦	15	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(4課)	出産予定が21年 2月の妊婦と夫	22	9:15～9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	20年 7月21日～ 7月31日生まれ	11	13:00～14:00	母子健康手帳	
	20年 8月 1日～ 8月10日生まれ	18		問 診 票	
	20年 8月11日～ 8月20日生まれ	25		バ ス タ オ ル	
1歳6カ月児健診	19年 5月 1日～ 5月15日生まれ	10	12:30～13:30	母子健康手帳	
	19年 5月16日～ 5月31日生まれ	24		問 診 票	
2歳児相談	18年 11月 1日～ 11月10日生まれ	10	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票	
	18年 11月11日～ 11月20日生まれ	17		子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ	
	18年 11月21日～ 11月30日生まれ	24			
3歳児健診	17年 11月 1日～ 11月15日生まれ	17	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	17年 11月16日～ 11月30日生まれ	26		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	7・14・21・23・28・31 (31日は午前中のみ)	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証	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	7・14 21・28	8:30～11:30	(受給されている方) フッ素塗布:1,050円	
小児夜間診療	夜間に急に病気になった方	毎週金(祝日を除く) 5・12・19・26	20:00～21:30	健康保険証	

◎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