

初心者のための太極拳入門教室

問合先 | 高山市太極拳協会 ☎33-9196

心と体の健康づくり。まずは始めてみませんか。

日時 11月6日(金)・12日(木)・18日(水)

全日とも午後1時30分から

場所 市総合福祉センター(昭和町2)

持ち物 運動できる服装、底の低い靴、飲み物(水分補給用)

※事前申込不要・参加無料です。直接ご来場ください。

「笑いヨガ」体験

問合先 | ひだ笑いヨガクラブ ☎33-0064

笑いヨガは運動・有酸素運動。笑う習慣で健康な生活を過ごしませんか。

日時 11月8日(日)・22日(日) 両日とも午後1時30分から

場所 市総合福祉センター(昭和町2) 参加料 100円

持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物(水分補給用)

※事前申込不要です。直接ご来場ください。

くらしと健康

問合先 健康推進課 ☎35-3160

11月14日は 「世界糖尿病デー」

11月9日～15日は 「全国糖尿病週間」です

日本の成人人口の6～10%が糖尿病、8～12%が予備軍と言われています。糖尿病性腎症による人工透析や網膜症による失明、神経障害など、重症な合併症が取り上げられることが多い糖尿病は、初期には何の症状もなく静かに進行していく特徴があります。

糖尿病について正しく理解し適切な対応をとることで、重症化することを防ぐことが可能です。この機会に今一度ご自身の健診結果や体についての理解を進め、上手に自分の体と付き合っていきましょう。

健康相談を実施中

～ぜひご利用ください～

健康相談(予約不要)

- 市保健センター 平日 午前9時～正午
- 支所 木曜日 午前9時～正午

問合先 | 健康推進課 ☎35-3160

11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・問合先
精神科医師による相談	11日(水)	市保健センター	13:30～15:30	飛騨保健所 ☎33-1111(内311)
精神保健福祉士による相談	17日(火)	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※11月13日(金)までにご予約ください。

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、学校での人間関係の悩みも伺います。話す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。

健康づくりウォーキング

ウォーキングを習慣にした健康づくりの取り組みを推進するため、朝日地域で健康教室を開催します。どなたでも参加できますが中学生以下の方は保護者と一緒に参加してください。

※事前申込不要です。直接ご来場ください。

※雨天時は屋内で健康体操です。

●ウォーキング講師

ながはた み え
長畑 三恵さん

(健康運動指導士・運動実践指導者)

期日 11月8日(日)

時間 午前8時30分受付開始

午前11時45分頃終了

場所 朝日小学校 体育館に集合

(朝日町万石)



問合先 | 健康推進課 ☎35-3160
広報ID | 1006168

健康の教室と相談	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	母子健康手帳の交付を受けていない妊婦	9・27	13:15～13:30	妊娠証明書（妊娠届出書） 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28年 4月の妊婦	11	13:15～13:30	母子健康手帳 おかあさんと赤ちゃんのファイル 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28年 3月の妊婦	13	13:15～13:30		
	妊婦教室（第3回）	出産予定が28年 2月の妊婦	24	13:15～13:30		
	妊婦教室（第4回）	出産予定が28年 1月の妊婦と夫	30	9:15～9:30		
	4カ月児健診	27年 6月21日～ 6月30日生まれ	10	13:00～13:45	母子健康手帳 お子さんの成長の記録・バスタオル おかあさんと赤ちゃんのファイル	
		27年 7月 1日～ 7月10日生まれ	17			
		27年 7月11日～ 7月20日生まれ	26			
	1歳6カ月児健診	26年 4月 1日～ 4月15日生まれ	5	12:30～13:30	母子健康手帳 お子さんの成長の記録 おかあさんと赤ちゃんのファイル	
		26年 4月16日～ 4月30日生まれ	25			
	2歳児相談	25年10月 1日～10月10日生まれ	6	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	
		25年10月11日～10月20日生まれ	13			
		25年10月21日～10月31日生まれ	20			
	3歳児健診	24年10月 1日～10月15日生まれ	6	12:30～13:30	母子健康手帳・お子さんの成長の記録 尿・歯ブラシ・コップ	
		24年10月16日～10月31日生まれ	19			
	市民健康相談	育児や食生活、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	9:00～12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	
毎週木曜日			9:00～12:00	各支所		

●11月1日より「いじめのサイン」追加します こころの体温計でストレス度を簡単チェック!

QRコードからアクセス▶



2015.11.1