

市国民健康保険からのお知らせ

年に1度は自分の健康状態を把握 ～特定健康診査 追加健診のお知らせ～

12月で今年度の特定健康診査は終了します。特定健診・特定保健指導は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームのリスクが高い人を見つけ出し、生活習慣の改善により生活習慣病を予防することを目的に行うものです。

国民健康保険の加入者で、まだ受診されていない方は、この機会に受診しましょう。

※市の健康診査以外の健康診査を受診された方は、その結果を提出すると、特定保健指導などの生活指導が受けられます。

特定健康診査 追加健診の日程(12月)

健診日	受付時間	会場
4日(金)	8:30～9:30	丹生川支所(丹生川町坊方)
7日(月)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
8日(火)	8:30～9:30	こくふ交流センター(国府町広瀬町)
9日(水)	8:30～10:00	久美愛厚生病院(中切町)
10日(木)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
11日(金)	8:30～10:00	久美愛厚生病院(中切町)
14日(月)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
15日(火)		
16日(水)	8:30～10:00	久美愛厚生病院(中切町)

問合せ先 | 市民課 ☎35-3137

12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	9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	22日(火)	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※12月18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」「話を聞いてほしい」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。

インフルエンザ

～かからないために、
広めないために～

インフルエンザは空気が乾燥した状態で活発に活動するため、これからの季節が流行のピークです。インフルエンザを発症すると、ほとんどの場合1週間ほどで軽快しますが、重症化すると肺炎や脳炎、脳症などを起こすこともあります。

日頃からできるインフルエンザ予防

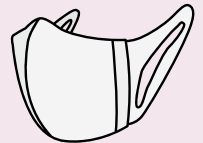
- 人ごみを避け、マスクを着用しましょう
- 帰宅時や食事前には手洗いとうがいを励行しましょう
- 加湿器などで室内を適度な温度と湿度に保ちましょう
- 栄養と休息を十分にとって抵抗力をつけましょう

インフルエンザ予防接種による予防

- 予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になることを防ぎます。
- 特に高齢者や基礎疾患のある方など、重症化する可能性が高い方には効果が高いと言われています。早めに予防接種を受けましょう。

咳エチケットを守りましょう

- ▶せき・くしゃみが出る場合には、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえ、飛沫を飛ばさないように心がけましょう。
- ▶せき・くしゃみが出るなど体調が思わしくない場合には、できるだけ外出は避け、外出する場合にはマスクをしましょう。



相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所	
健康の教室と相談	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・25	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 5月の妊婦	1	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 4月の妊婦	2	13:15～13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が28年 3月の妊婦	10	13:15～13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が28年 2月の妊婦と夫	21	9:15～9:30		
4カ月児健診	27年 7月21日～ 7月31日生まれ	8	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 8月 1日～ 8月10日生まれ	15				
	27年 8月11日～ 8月20日生まれ	24				
1歳6カ月児健診	26年 5月 1日～ 5月17日生まれ	3	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 5月18日～ 5月31日生まれ	16				
2歳児相談	25年11月 1日～11月10日生まれ	4	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11月11日～10月20日生まれ	11				
	25年11月21日～11月30日生まれ	18				
3歳児健診	24年11月 1日～11月15日生まれ	4	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11月16日～11月30日生まれ	17				
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	市保健センター	
		毎週木曜日	9:00～12:00		各支所	