

3月は「自殺対策強化月間」です

～あなたにもできる
予防のための行動です～

【気づき】

家族や仲間の人の悩みに気づき、声をかける

- 変化に気づいたら「眠れてますか？」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

【つなぎ】

早めに専門家に相談するよう促す

- 問題等抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

【見守り】

温かく寄り添いながら、じっくり見守る

- 自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

3月1日から8日までは 女性の健康週間です

厚生労働省では毎年3月1日～3月8日までを女性の健康週間と定め、女性を取り巻く特有の健康課題に対して、社会全体で関心の喚起を図り、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを目的とした運動を展開しています。

※詳しくは厚生労働省のホームページをご覧ください。

3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	3月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	3月22日(火)	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※3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、また家族の方による相談、電話による相談も可能です。遠慮せずご相談ください。

平成28年度 高山市がん検診等申込書の提出は

3月14日(月)までに

2月末に全世帯へ「平成28年度高山市がん検診等申込書」をお送りしました。この申込書で申込みできる検診は次のとおりです。

検診の種類		年齢基準(平成29年3月31日現在の年齢)	受診方法
がん検診	胃がん	40歳以上の方	久美愛厚生病院(支所地域は公民館等)での集団検診
	① 大腸がん	40歳以上の方	
	前立腺がん	50～65歳の男性	
	② 子宮頸がん	20歳以上の女性	高山市保健センター(支所地域は公民館等)での集団検診
	乳がん	30歳以上の女性	
③ 肺がん(胸部レントゲン)	40歳以上の方 (65歳以上の方は結核健診を兼ねています)	地区公民館等での集団検診	
その他の検診	肝炎ウイルス	40歳以上で過去に受けたことがない方	上記①の検診と同時実施
	歯周疾患	40.45.50.55.60.65.70歳の方	医療機関での個別検診
	骨粗しょう症	40.45.50.55.60.65.70歳の女性	上記②の検診と同時実施
	39歳以下の健康診査	18～39歳の方	上記③の検診と同時実施

平成28年度は①の検診の高山会場が久美愛厚生病院に変更されます。また支所地域は①と③の検診が同日になります。

- これらの検診は、加入している健康保険に関係なく年齢基準などが該当していれば受けることができます。
- 検診を希望される方は、申込書の該当する欄に●(黒丸)をつけて、3月14日(月)までに、健康推進課(市保健センター内)または各支所地域振興課へ提出(郵送可)してください。
- 検診を希望する方がいない世帯は、申込書の提出は不要です。また、お手元に申込書が届いていない方は、健康推進課までお電話ください。(☎35-3160)

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・28	13:15～13:30	妊娠証明書(妊娠届出書)・ 個人番号確認書類※	市保健センター (☎35-3160)
	妊婦教室(第1回)	出産予定が28年 8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 7月の妊婦	2	13:15～13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が28年 6月の妊婦	10	13:15～13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が28年 5月の妊婦と夫	22	9:15～9:30		
	4カ月児健診	27年10月21日～10月31日生まれ	8	13:00～13:45	母子健康手帳・問診票(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11月 1日～11月10日生まれ	15			
		27年11月11日～11月20日生まれ	24			
	1歳6カ月児健診	26年 8月 1日～ 8月15日生まれ	3	12:30～13:30	母子健康手帳・ 問診票(お子さんの成長の記録)	
		26年 8月16日～ 8月31日生まれ	23			
2歳児相談	26年 2月 1日～ 2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		
	26年 2月11日～ 2月20日生まれ	18				
	26年 2月21日～ 2月28日生まれ	25				
3歳児健診	25年 2月 1日～ 2月12日生まれ	4	12:30～13:30	母子健康手帳・ 問診票(お子さんの成長の記録)		
	25年 2月13日～ 2月28日生まれ	22				
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(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	

※①から③のいずれかの書類

① 個人番号カード ② 通知カード + 顔写真付き本人確認書類(運転免許証など) ③ 通知カード + 顔写真のない公的書類(健康保険証、年金手帳など)を2つ以上

2016.3.1