

できていますか? こころのメンテナンス

4月や5月は、学校や職場などさまざまな場面で変化が多いので、疲れが出やすいです。

①早めに変化に気づきましょう!

「いつもの自分と違う」こと、ないですか?

- 当たり前に行っていたいつものことが手につかない。
- いつもの仕事に何倍も時間がかかる。ミスが増えた。
- 食事がおいしくない、つまらない。
- ちょっとしたことでもイライラする。
- ぐっすり眠れない。すぐ目が覚める。

②セルフケア(自己管理)上手を目指しましょう!

「快適な睡眠」が大切です。

- まず早起きしましょう。
- 快眠を妨げる要因を取り除きましょう。
(夕食後のカフェイン飲料の摂取・寝酒・就寝前のタバコ・就寝直前の熱い風呂への入浴などが睡眠を妨げます)

※それでも疲れが取れない・眠れない場合は、専門家に相談しましょう。

(右記にある「こころの健康相談」などご利用ください。こころの健康相談は、あなたの感じたままに話し、困っている問題についてあなたの気持ちや考えをカウンセラーと一緒に整理していくことで、具体的な解決への糸口を見つけていく場です)

4月 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	4月6日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛騨保健所 ☎33-1111(内311)
	4月13日(水)	朝日保健センター		
精神保健福祉士による相談	4月19日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※4月15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、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 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

対象者には4月に「予診票・説明書・接種可能な医療機関一覧表」を送りますので、平成29年3月31日までに接種してください。

対象者	対象年齢
65歳	昭和26年4月2日生 ~ 昭和27年4月1日生
70歳	昭和21年4月2日生 ~ 昭和22年4月1日生
75歳	昭和16年4月2日生 ~ 昭和17年4月1日生
80歳	昭和11年4月2日生 ~ 昭和12年4月1日生
85歳	昭和6年4月2日生 ~ 昭和7年4月1日生
90歳	大正15年4月2日生 ~ 昭和2年4月1日生
95歳	大正10年4月2日生 ~ 大正11年4月1日生
100歳	大正5年4月2日生 ~ 大正6年4月1日生



平成30年度までは、各年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方は定期接種1回が受けられます。

※60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや有する方、およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいや有する方(身体障害者手帳1級)も対象です。

※以上の方でもすでに肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)を接種したことがある方は定期接種の対象になりません。

接種料金 2,700円(生活保護受給者は無料)

問合せ先 健康推進課
☎35-3160

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	11	9:45~10:00	妊娠証明書(妊娠届出書) 上のお子さんの母子健康手帳 個人番号確認書類※	市保健センター (☎35-3160)
		27	13:15~13:30		
妊婦教室(第1回)	出産予定が28年9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(子ども)のファイル 必要な方は飲み物	
妊婦教室(第2回)	出産予定が28年8月の妊婦	19	13:15~13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が28年7月の妊婦	18	13:15~13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が28年6月の妊婦と夫	22	9:15~9:30		
4カ月児健診	27年11月21日~12月2日生まれ	12	13:00~13:45	母子健康手帳 お子さんの成長の記録(問診票) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル バスタオル	
	27年12月3日~12月10日生まれ	22			
	27年12月11日~12月20日生まれ	28			
1歳6カ月児健診	26年9月1日~9月15日生まれ	7	12:30~13:30	母子健康手帳 お子さんの成長の記録(問診票) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル	
	26年9月16日~9月30日生まれ	20			
2歳児相談	26年3月1日~3月13日生まれ	8	9:15~9:45	母子健康手帳 お子さんの成長の記録(問診票) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル 子ども用フォーク・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ	
	26年3月14日~3月22日生まれ	20			
	26年3月23日~3月31日生まれ	26			
3歳児健診	25年3月1日~3月15日生まれ	8	12:30~13:30	母子健康手帳 お子さんの成長の記録(問診票) 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ	
	25年3月16日~3月31日生まれ	21			
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	
		毎週木曜日(祝日を除く)	9:00~12:00		

※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