

## 特定健診会場（高山市国保）

### 高山地域

健診日	健診会場
10月5日 水	市保健センター（花岡町2）
10月6日 木	
10月7日 金	
10月24日 月	
10月25日 火	

### 丹生川地域

健診日	健診会場
10月17日 月	丹生川支所（坊方）
10月18日 火	
10月19日 水	

- ◆ 肺がん検診（胸部レントゲン検査）および健康診査（39歳以下）も受けられます。
- ◆ 受付時間は午前8時から午前10時30分までです。
- ◆ 被用者保険（高山市国保以外の健康保険）でも、上記会場で健診を受けられる場合があります。ご加入の健康保険にお尋ねください。

### ～がん検診 愛するあなたへの 贈りもの～

**10月は、がん検診受診率50% 達成に向けた集中キャンペーン月間です**



4月から市保健センターなどで実施している39歳以下の健康診査・肺がん（胸部レントゲン）・胃がん・大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルスおよび子宮頸がん・乳がん・骨粗鬆症の集団検診は12月中旬までの予定です。今年度がん検診を受けていない方やご予約の日程に受けられなかった方は、各検診の日程や対象年齢・料金などをご案内しますので、お早めにご連絡ください。ご自身やあなたを必要とする人のためにも、がん検診を受けましょう。

\*今年度、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になられる方を対象とした「歯周疾患検診」は12月28日（火）までです。

すでにお申し込みの方には受診票を送付していますので、直接医療機関にご予約ください。これから希望される方はお早めにご連絡ください。

## 10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	5日（水）	市保健センター	13:30～15:30	飛騨保健所 ☎33-1111（内311）
	26日（水）	きよみ館（清見支所）		
精神保健福祉士による相談	25日（火）	市保健センター	13:30～15:30	健康推進課 ☎35-3160（※）

※10月21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。

### 市制施行80周年記念事業

## 健康づくりウォーキング



ウォーキングによる健康づくりを推進するための健康教室を開催します。

内容は専門家による効果的なウォーキング講習と市内コースのウォーキング体験です。

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。

※参加無料、事前申込不要です。直接お集まりください。

※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 10月16日（日）

時間 午前8時30分集合・受付  
午前11時45分ころ終了

集合 市役所地下市民ホール（花岡町2）

### ウォーキング体験

高山歴史散策コース

持ち物 動きやすい服装、シューズ、  
タオル・雨具 など



オンラインマップ  
QRコード



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
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	3	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 各支所
			18	13:15～13:30		
	妊婦教室（第1回）	出産予定が29年3月の妊婦	3	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29年2月の妊婦	12	13:15～13:30		
	妊婦教室（第3回）	出産予定が29年1月の妊婦	17	13:15～13:30		
	妊婦教室（第4回）	出産予定が28年12月の妊婦と夫	18	9:15～9:30		
	4カ月児健診	28年5月21日～5月31日生まれ 28年6月1日～6月10日生まれ 28年6月11日～6月20日生まれ	4	13:00～13:45		
			21			
			27			
	1歳6カ月児健診	27年3月1日～3月17日生まれ 27年3月18日～3月31日生まれ	6	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票（お子さんの成長の記録） おかあさんと赤ちゃん（子ども）のファイル	
			19			
			14			
	2歳児相談	26年9月1日～9月9日生まれ 26年9月10日～9月19日生まれ 26年9月20日～9月30日生まれ	21	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票（お子さんの成長の記録） おかあさんと赤ちゃん（子ども）のファイル 子ども用フック・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ	
			28			
			7			
3歳児健診	25年9月1日～9月13日生まれ 25年9月14日～9月30日生まれ	20	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票（お子さんの成長の記録） 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ		
		20				
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			9:00～12:00	

●各教室や健診の所要時間は各案内文をご覧ください。

※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