

## 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月で本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、生活習慣病のリスクを見つけ出し、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、この機会にぜひ受診しましょう。

※市の健康診査以外の健康診査を受診された方は、その健診結果を市民課まで提出してください。検査結果により特定保健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
2日(金)	8:30～9:30	こくふ交流センター(国府町広瀬町)
6日(火)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
7日(水)		
8日(木)	8:30～9:30	丹生川支所(丹生川町坊方)
9日(金)	8:30～10:00	久美愛厚生病院(中切町)
12日(月)		
13日(火)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
14日(水)		

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	7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	20日(火)	市保健センター	13:30～15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※12月16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。

## インフルエンザを予防しましょう

- 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

### 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。



## 湯・遊健康講座 冬季水中歩行運動 参加者募集

**内容** 温水プールを歩いての健康づくり(水泳ではありません)  
**対象** 市国民健康保険被保険者および後期高齢者医療制度加入者(医師から運動制限などされていない方)で保険料に未納のない方  
**期日** 12月1日(木)～平成29年3月31日(金)のうち20回  
(施設の指定時間内に限ります)  
**定員** 先着250人 **参加料** 無料  
**場所** ヒーローズイミングスクール(花岡町2-60 ひだホテルプラザ内)  
**申込方法** 保険証を持参のうえ、市民課(本庁1階) または各支所地域振興課の窓口  
**申込** 市民課 ☎35-3137  
**問合せ先** 各支所地域振興課

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	5	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)
			20	13:15～13:30		
	妊婦教室(第1回)	出産予定が29年5月の妊婦	5	13:15～13:30	母子健康手帳 おかあさんと子ども(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4月の妊婦	8	13:15～13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が29年3月の妊婦	12	13:15～13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が29年2月の妊婦と夫	19	9:15～9:30		
	4カ月児健診	28年7月21日～7月28日生まれ	6	13:00～13:45	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 バスタオル	
			16			
			22			
	1歳6カ月児健診	27年5月1日～5月15日生まれ	1	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	
			21			
	2歳児相談	26年11月1日～11月10日生まれ	2	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 子ども用フォーク・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ	
			9			
			16			
	3歳児健診	25年11月1日～11月19日生まれ	2	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	
15						
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

●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