

# 冬季無災害運動を推進しています(実施期間:2月28日まで)

冬季における飛騨地区は、降雪や低温など冬季特有の影響を受け、積雪・凍結・寒冷に起因した労働災害が毎年多発しています。

問合せ | 高山労働基準監督署 ☎32-1180

- 路面・作業床の凍結・積雪による転倒災害を防止しましょう
- スリップによる交通事故に注意しましょう
- 屋根除雪中の墜落災害に注意しましょう
- 除雪車・除雪機によるはさまれ・巻き込まれ災害に注意しましょう



また、寒さが厳しい冬季は、事務所内や作業場内の換気が不十分になりがちです。そうした中で、燃烧式の暖房器具の使用や内燃機関を有する機械などの使用による一酸化炭素中毒も懸念されます。使用にあたっては換気を十分に行い、一酸化炭素中毒による災害を防止しましょう。

■詳しくは岐阜労働局ホームページ【「岐阜労働局冬季無災害運動」で検索】をご覧ください。

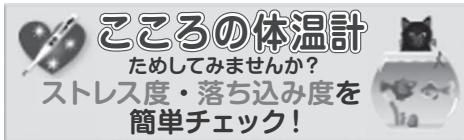
## くらしと健康

問合せ先 健康推進課 ☎35-3160

### こころの体温計

本人がチェックするだけでなく、「家族モード」から身近にいる家族も利用できます。

▶市HPにあるバナーからアクセス



問合せ先 | 健康推進課 ☎35-3160

### 2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	2月8日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛騨保健所 ☎33-1111 (内311)
	2月1日(水)	地域活動支援センター やまびこ		
精神保健福祉士による相談	2月21日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160 (※)

※2月17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。お気軽にご相談ください。

### インフルエンザを予防しましょう

～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化するため、今の季節が流行のピークです。発症すると、ほとんどの場合は1週間程度で軽快しますが、重症化すると肺炎や脳炎などを起こすこともあります。

#### 日ごろからできる予防

- 人ごみを避け、マスクなどを着用しましょう。
- 帰宅時や食事前は手洗いうがいを励行しましょう。
- 加湿器などで室内を適度な湿度と温度に保ちましょう。
- 栄養と休息を十分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。



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	9	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
		22	13:15~13:30		
妊婦教室(第1回)	出産予定が29年7月の妊婦	9	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6月の妊婦	14	13:15~13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が29年5月の妊婦	27	13:15~13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が29年4月の妊婦と夫	28	9:15~9:30		
4カ月児健診	28年9月21日~9月30日生まれ	7	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	
	28年10月1日~10月10日生まれ	17			
1歳6カ月児健診	28年10月11日~10月20日生まれ	23	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	
	27年7月1日~7月20日生まれ	2			
2歳児相談	27年7月21日~7月31日生まれ	15	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	
	27年1月1日~1月14日生まれ	3			
	27年1月15日~1月24日生まれ	17			
3歳児健診	27年1月25日~1月31日生まれ	24	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 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ	
	26年1月1日~1月18日生まれ	3			
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