

## 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。

今年度より、国保加入者で40歳以上の初回受診者（これまで市の特定健診を受けたことがない方が初めて健診を受診する場合は、自己負担料が無料となりました。

まだ受診されていない方は、ぜひこの機会に受診しましょう。

※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。また、市の健康診査（39歳以下健診）も会場で受けられます。

### 特定健康診査 追加健診の日程（12月）

健診日	受付時間	会場
1日(金)	8:30～9:30	こくふ交流センター (国府町八瀬町)
4日(月)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
5日(火)		
6日(水)	8:30～9:30	丹生川支所(丹生川町坊方)
7日(木)	8:30～10:00	久美愛厚生病院(中切町)
8日(金)		
11日(月)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
12日(火)		

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

※12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。お気軽にご相談ください。

## お口の健康をチェックしましょう

### ～歯周疾患は万病のもと!歯周疾患検診を受けましょう～

歯周病は口の中の歯周病菌による感染症で、高血圧や肝臓病と同様に、ほとんど自覚症状がないままに進行し、異常に気づいたときには重症化していることが多い病気です。また、最近では糖尿病や心疾患などの全身疾患、妊婦の方では低体重児の出産などとの関係も分かってきました。

歯周病の早期発見や治療には定期検診がもっとも効果的です。市では、下記の市民の方を対象に「歯周疾患検診」を実施しています。ぜひこの機会に歯科検診を受けてお口の健康度をチェックしましょう。

#### 【対象となる方】

①今年度、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳になられる方  
\*なお、検診期間は12月28日(木)までとなっています。すでに申し込まれた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早めにご連絡ください。

②現在妊娠中の方

\*母子健康手帳交付時に全員へ検診票をお渡ししています。通年で受診できますので医療機関に直接ご予約ください。

※今年8月より「栃尾歯科診療所(奥飛驒温泉郷)」、また10月より「みなこデンタルクリニック(岡本町2)」でも検診受診できるようになりました。

申込・問合せ先 | 健康推進課 ☎35-3160

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	12 25	13:15～13:30	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)
	妊婦教室(第1回)	出産予定が30年5月の妊婦	4			
	妊婦教室(第2回)	出産予定が30年4月の妊婦	18	13:15～13:30	母子健康手帳 おかあさんと子どものファイル 必要な方は飲み物	
	妊婦教室(第3回)	出産予定が30年3月の妊婦	19	13:15～13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が30年2月の妊婦と夫	25	9:15～9:30		
	4カ月児健診	29年7月21日～7月31日生まれ 29年8月1日～8月10日生まれ 29年8月11日～8月20日生まれ	7 13 22	13:00～13:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル バスタオル	
	1歳6カ月児健診	28年5月1日～5月15日生まれ 28年5月16日～5月31日生まれ	5 14			
	2歳児相談	27年11月1日～11月10日生まれ 27年11月11日～11月20日生まれ 27年11月21日～11月30日生まれ	8 15 22	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	
	3歳児健診	26年11月1日～11月18日生まれ 26年11月19日～11月30日生まれ	1 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		

2017.12.1

●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