

特定健診会場(高山市国保)

各会場での受付実施時間は、午前8:00~10:30です。
※の日は8:30~10:30の受付実施時間です。

高山地域

健診日	健診会場
※ 6月11日 月	高山別院(鉄砲町6)
※ 6月12日 火	
※ 6月13日 水	
※ 6月14日 木	
※ 6月15日 金	
※ 6月19日 火	市民文化会館(昭和町1)
※ 6月20日 水	
※ 6月21日 木	
※ 6月25日 月	
※ 6月26日 火	
※ 6月27日 水	
※ 6月28日 木	

丹生川地域

健診日	健診会場
6月14日 木	丹生川支所(坊方)
6月25日 月	折敷地集会所(折敷地)

清見地域

健診日	健診会場
6月15日 金	七郷会館(牧ヶ洞)
6月26日 火	三ツ谷会館(三ツ谷)

国府地域

健診日	健診会場
6月19日 火	金桶集会所(金桶)
6月20日 水	
6月21日 木	

久々野地域

健診日	健診会場
6月6日 水	久々野公民館(久々野)
6月7日 木	
6月8日 金	
6月27日 水	大西体育館(大西)
6月28日 木	

上宝・奥飛騨温泉郷地域

健診日	健診会場
6月12日 火	蔵柱公民館(上宝町蔵柱)
6月13日 水	平湯公民館(奥飛騨温泉郷平湯)

6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月6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	6月26日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※6月22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。

6月は食育月間です

問合せ先 健康推進課
☎35-3160

食育の大切さを知り行動に移すことは、肥満やメタボリックシンドロームなど生活習慣病の改善に大きく役立ちます。また、家族や仲間とともにおいしく食べることは心を豊かにします。

子どものころから健全な食習慣を身につけ、生涯にわたって健やかな心身を培うことができるよう、各家庭においても家族で食卓を囲み「早寝早起き朝ごはん」や「バランスのよい食事」を心がけましょう。

中学3年生から39歳の方は年に一度は健康診査を受けましょう

市の健康診査の結果では、10代や20代の若い方の中にも、コレステロールや尿酸値で正常値を超える方が多いことがわかってきました。市では昨年より39歳以下の健康診査を、中学3年生から受けられるよう、対象年齢を引き下げて実施しています。

さらに、25歳以下の方は健診の自己負担金が無料になります。

年に一度は健康診査を受け、自分の健康状態を確認しましょう。

※希望される方は、健康推進課にご連絡ください。なお、中学3年生は学校を通じて案内を配布しますので、申し込みは不要です。

問合せ先 健康推進課 ☎35-3160

- ◆ 受付時間は午前8時から午前10時30分までです。
(※印の会場は午前8時30分から10時30分まで)
- ◆ 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。
- ◆ 駐車場が少ない場所もありますのでご注意ください。
- ◆ 市国保以外の健康保険でも、左記会場で健診を受けられる場合があります。詳しくはご加入の健康保険にお尋ねください。

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	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
		25			
妊婦教室(第1回)	出産予定が30年11月の妊婦	4	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2回)	出産予定が30年10月の妊婦	18	13:15~13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が30年9月の妊婦	19	13:15~13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が30年8月の妊婦と夫	25	9:15~9:30		
4カ月児健診	30年1月21日~2月2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) おかあさんと子どものファイル バスタオル	
	30年2月3日~2月12日生まれ	13			
	30年2月13日~2月20日生まれ	22			
1歳6カ月児健診	28年11月1日~11月11日生まれ	5	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	
	28年11月12日~11月30日生まれ	14			
2歳児相談	28年5月1日~5月10日生まれ	8	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	
	28年5月11日~5月20日生まれ	15			
	28年5月21日~5月31日生まれ	29			
3歳児健診	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 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ	
	27年5月16日~5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	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