

## 特定健診会場（高山市国保）

健康  
ポイント  
対象

国保特定健診は10月までです。今年まだ国保特定健診を受けていない方は、自分の健康のために、この機会に健康診断を受けましょう。

### 高山地域

健診日	健診会場
10月1日 月	市保健センター (花岡町2)
10月2日 火	
10月3日 水	
10月22日 月	
10月23日 火	

### 丹生川地域

健診日	健診会場
10月15日 月	丹生川支所 (坊方)
10月16日 火	
10月17日 水	

- ◆受付時間は午前8時から午前10時30分までです。
- ◆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、市国保特定健診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。

～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（金）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	10月3日(水)	市保健センター	13:30～15:30	飛驒保健所 ☎33-1111 (内311)
	10月17日(水)	久瀬多目的センター(久瀬支所)		
精神保健福祉士による相談	10月23日(火)	市保健センター	13:30～15:30	健康推進課 ☎35-3160 (**)

※10月19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。

職場健診などで「血糖値が高い」と言われた方へ

## 糖尿病学習会に参加しませんか

### 1 講演会

日時 10月17日(水) 午後6時30分～8時

場所 市保健センター(花岡町2)

内容 糖尿病専門医の小川 徹さん(おがわクリニック院長)の講演

※自分の健診結果や病院で受けた検査結果を持参してください。

### 2 食事の学習会

日時 11月7日(水) 午後6時～9時(夕食を含む)または

11月8日(木) 午前10時～午後1時(昼食を含む)

場所 市保健センター(花岡町2)

内容 体に負担をかけないバランスのよい食べ方

※実際に食事を食べていただき、基準の食事量や味付けを学びます。

※ご家族も一緒に参加できます。

※普段、家庭で使っているご飯茶わんのほか、自分の健診結果や病院で受けた検査結果を持参してください。

参加料 無料 申込方法 10月15日(月)までにTEL

※1と2いずれかの参加も可能です。

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	15 29	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31年3月の妊婦	1		13:15～13:30	
	妊婦教室(第2回)	出産予定が31年2月の妊婦	16	13:15～13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が31年1月の妊婦	22	13:15～13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が30年12月の妊婦と夫	29	9:15～9:30		
	4カ月児健診	30年5月21日～5月31日生まれ 30年6月1日～6月10日生まれ 30年6月11日～6月20日生まれ	4 17 26	13:00～13:30	母子健康手帳 問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル・バスタオル	
	1歳6カ月児健診	29年3月1日～3月16日生まれ 29年3月17日～3月31日生まれ	2 18		12:30～13:30	
	2歳児相談	28年9月1日～9月19日生まれ 28年9月20日～9月30日生まれ	12 19	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	27年9月1日～9月15日生まれ 27年9月16日～9月30日生まれ	5 25		12:30～13:30	
	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) 毎週木曜日(祝日を除く)	9:00～12:00 9:00～12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	
赤ちゃん教室	30年7月1日～7月31日生まれ ※この回のみ申込みが必要 30年5月1日～5月31日生まれ 30年3月1日～3月31日生まれ 30年1月1日～1月31日生まれ 29年11月1日～11月30日生まれ	25 18 15 5 4	9:30～10:00 9:30～11:30 ※出入り自由	母子健康手帳・バスタオル おかあさんと子どものファイル 母子健康手帳 バスタオル	市保健センター (☎35-3160)	

●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