

市国民健康保険からのお知らせ

健康ポイント対象

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。国保加入者で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。
※40歳以上の初回受診者（これまで市の特定健康診査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（510円）が無料です。
※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
3日(月)	8:30～9:30	丹生川支所(坊方)
4日(火)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
5日(水)		
6日(木)	8:30～10:00	久美愛厚生病院(中切町)
7日(金)		
10日(月)	8:30～9:30	こくふ交流センター(広瀬町)
11日(火)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
17日(月)		

問合せ 市民課 ☎35-3003

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	12月5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	12月18日(火)	市保健センター	13:30～15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※12月14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。

関節に負担のかからない健康づくりしませんか 水中歩行運動

健康ポイント対象

【対象】 市内在住で下記のいずれかに該当する方

- ①膝や腰などに痛みがあり、陸上でのウォーキングが困難な、今年度65歳以上になる方
- ②足の機能の衰えにより、身体障害者手帳の交付を受けている方(年齢制限なし)。



※主治医より運動制限をされている方や自力歩行が困難な方、すでに7月からの水中歩行運動を利用している方は申し込みできません。

【期間】 平成31年1月1日(火)～3月31日(日)(施設の実施可能日)

【場所】 ・スポーツクラブアクトス高山(岡本町3)
・ヒーローズスイミングスクール(花岡町2)

【定員】 100人(抽選により決定します。場所の指定はできません)

【内容】 水中歩行講習会(1回)、水中歩行運動(24回)、水中歩行開始前及び最終回の筋力測定

※上記の内容、全てに参加できることが申し込みの条件となります。

申込印鑑および対象②に該当する方は身体障害者手帳を持参のうえ、12月19日(水)までに健康推進課(保健センター)、各支所地域振興課の窓口にお越しください。

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	3	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)
		18			
妊婦教室(第1回)	出産予定が31年5月の妊婦	11	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31年4月の妊婦	10	13:15～13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が31年3月の妊婦	17	13:15～13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が31年2月の妊婦と夫	18	9:15～9:30		
4カ月児健診	30年7月21日～7月28日生まれ 30年7月29日～8月9日生まれ 30年8月10日～8月20日生まれ	6	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	
		12			
		21			
1歳6カ月児健診	29年5月1日～5月15日生まれ 29年5月16日～5月31日生まれ	4	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル	
		13			
2歳児相談	28年11月1日～11月6日生まれ 28年11月7日～11月14日生まれ 28年11月15日～11月30日生まれ	7	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	
		14			
		21			
3歳児健診	27年11月1日～11月15日生まれ 27年11月16日～11月30日生まれ	7	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ	
		20			
市民健康相談	育児、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
赤ちゃん教室	30年9月1日～9月30日生まれ ※この回のみ申込みが必要 30年7月1日～7月31日生まれ 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	25	9:30～10:00	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	市保健センター (☎35-3160)
		27	9:30～11:30 ※出入り自由		
		10			
		19			
		6			

●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