

国保加入のみなさまへ



特定健康診査(40～74才対象)を受けましょう

特定健康診査のお得なポイント

①510円の自己負担で充実した内容

身体計測、血圧測定、問診、診察、血液・尿検査、心電図検査、眼底検査(医師が必要と認めた方のみ)。胸部レントゲン検査も受けられます。

さらに、初めて特定健康診査を受けられる方は自己負担無料です。

②健診後、無料で健康サポート(保健指導)が受けられる

健診の結果、基準を超えている方や、ご希望の方は、保健師や管理栄養士による健康サポート(※)を受けることができます。

※ご家庭への訪問や、健康教室の案内をします。

③市健康ポイントで景品がもらえる

特定健康診査は、高山市健康ポイントの必須項目のひとつです(市健康ポイントの詳細は、広報たかやま5月15日号の折込チラシをご覧ください)。

特定健康診査を受けるには

4月下旬から5月上旬にかけて、対象者へ特定健康診査の受診券等を発送しています。同封の健診会場、健診日程等の案内文書をご確認のうえ、受診してください。

【問合せ】市民課 ☎35-3003

熱中症予防のために

【問合せ】健康推進課
☎35-3160

暑さを避ける

室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温もこまめに確認

外出時には…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、身体を冷やす

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分などを補給する

熱中症の症状

- ・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- ・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると

- ・返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

水中歩行運動



～関節に負担のかからない

健康づくりしませんか～

【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はお申し込みできません。

※お一人様、1年度に1回のご利用となります。今年4月～6月の水中歩行運動をご利用になられた方は対象となりませんので、ご注意ください。

【期間】7月1日(月)～9月30日(月)(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3-117-1)
- ・ヒーローズスイミングスクール(花岡町2-60)

【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)
- ・水中歩行開始前およ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お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、6月14日(金)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。
来所による申請が難しい方は電話でご相談ください。

【問合せ】健康推進課 ☎35-3160

●熱中症が疑われる人を見かけたら

- ・涼しい場所へ避難させる
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ・水分・塩分、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)などを補給させる

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう



6月 休日診療のお知らせ

【問合せ】医療課 ☎35-3177

診療名	対象となる方	期 日	受付時間	持ち物	場 所
内科診療	休日に急病になった方	2(日)・9(日)・16(日)・23(日)・30(日)・	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証(受給者のみ)	高山市休日診療所 (市保健センター内)
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	2(日)・9(日)・16(日)・23(日)・30(日)・	8:30～11:30	フッ素塗布：1,080円	☎35-3175

●休日・夜間などの急病の場合、受診できる医療機関を知りたいときは高山地域救急医療情報センターまで電話してください(☎0577-34-3799)

●高山市民の方は、看護師や医師などに24時間365日、電話で医療相談ができます(通話料・相談料無料、携帯電話使用可)〔☎0120-54-7830〕