

令和2年度 高山市がん検診等申込書の提出は 3月11日(水)までに

2月末に全世帯へ「令和2年度高山市がん検診等申込書」を郵送しました。

検診を希望される方は、3月11日(水)までに健康推進課(保健センター内)または各支所地域振興課へ提出または郵送してください。

なお、お手元に申込書が届いていない方は、健康推進課までご連絡ください。

【問合せ】健康推進課 ☎35-3160

お早めに申請をお願いします

●一般不妊治療(人工授精)費の助成金

平成31年度(平成31年3月～令和2年2月分まで)の一般不妊(人工授精)費の助成金の申請期限は3月31日(火)です。

この期限を過ぎると、助成することができませんのでご注意ください。

3月以降も治療を継続される方は、2月までの診療分について、3月31日までに申請してください。

【問合せ】健康推進課 ☎35-3160

●特定不妊治療費の助成金

平成31年度の特定不妊治療費の助成金の申請期限は3月31日(火)です。

この期限を過ぎると、助成することができませんのでご注意ください。

ただし、医師による受診等証明書の作成が間に合わないなど、やむを得ない場合は、必ずご連絡ください。

【問合せ】飛驒保健所 ☎33-1111

3月 ところの健康相談

事前予約が必要です。
(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 | 3月4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 | 3月24日(火) | 市保健センター | 13:30～15:30 | 健康推進課 ☎35-3160(※) |

※3月19日(木)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、と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。

3月は「自殺対策強化月間」です ～あなたにもできる予防のための行動です～

- 【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 変化に気づいたら「眠れてますか?」など、自分にできる声かけをしていきましょう。
- 【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 悩みを話してくれたら、気持ちを否定したり、安易に励ましたりせず、じっくり耳を傾けましょう。
- 【つなぎ】 早めに専門家に相談するよう促す
- 問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。
- 【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくり見守る
- 自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

3月1日から8日までは「女性の健康週間」です

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性を取り巻く健康課題に対して、社会全体で関心の喚起を図り、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを目的とした運動を展開しています。

健康な生活を維持していくために、できることから始めませんか。
(例)バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動、健康診査やがん検診を受ける

| 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 | 9 | 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 | | | |
| | | 23 | | | | | | |
| 妊婦教室(第1回) | 出産予定が令和2年8月の妊婦 | 5 | 13:15～13:30 | 母子健康手帳 妊婦ファイル 必要な方は飲み物 | | 市保健センター ☎35-3160 | | |
| 妊婦教室(第2回) | 出産予定が令和2年7月の妊婦 | 16 | 13:15～13:30 | | | | | |
| 妊婦教室(第3回) | 出産予定が令和2年6月の妊婦 | 17 | 13:15～13:30 | | | | | |
| 妊婦教室(第4回) | 出産予定が令和2年5月の妊婦と夫 令和元年10月21日～10月31日生まれ | 23 | 9:15～9:30 | | | | | |
| 4カ月児健診 | 令和元年11月1日～11月11日生まれ 令和元年11月12日～11月20日生まれ | 10 | 12:30～13:00 | 母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) 子どもノート・バスタオル | | | 市保健センター ☎35-3160 | |
| | | 19 | | | | | | |
| | | 26 | | | | | | |
| 1歳6カ月児健診 | 平成30年8月1日～8月15日生まれ 平成30年8月16日～8月31日生まれ | 3 | 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 | | | | 市保健センター ☎35-3160 |
| | | 13 | | | | | | |
| 2歳児相談 | 平成30年2月1日～2月7日生まれ 平成30年2月8日～2月16日生まれ 平成30年2月17日～2月28日生まれ | 6 | 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 | 市保健センター ☎35-3160 | | | |
| | | 13 | | | | | | |
| | | 27 | | | | | | |
| 3歳児健診 | 平成29年2月1日～2月18日生まれ 平成29年2月19日～2月28日生まれ | 11 | 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 | | 市保健センター ☎35-3160 | | |
| | | 27 | | | | | | |
| 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 | 令和元年12月1日～12月31日生まれ 令和元年10月1日～10月31日生まれ 令和元年8月1日～8月31日生まれ 令和元年6月1日～6月30日生まれ 平成31年4月1日～4月30日生まれ | 18 | 9:30～11:30 ※出入り自由 | 母子健康手帳 バスタオル | | | 市保健センター ☎35-3160 | |
| | | 17 | | | | | | |
| | | 16 | | | | | | |
| | | 9 | | | | | | |
| | | 2 | | | | | | |

2020.3.1 ●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 マイナンバーカード ② 個人番号通知カード+顔写真付き本人確認書類(運転免許証など)
③ 個人番号通知カード+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