

8月 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 | 4日(水) | 市保健センター | 13:30～ | 飛驒保健所 ☎33-1111 (内311) |
| 精神保健福祉士による相談 | 24日(火) | | 15:30 | 健康推進課 ☎35-3160(*) |

*8月20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。

健康ポイントの景品交換を実施しています

対象 中学3年生以上の市民

内容 令和3年4月以降に、職場の健康診査や人間ドック、市の特定健診などを受け、健康づくりに取り組んだ方にポイントを付与します。6ポイント以上ためた方は景品と交換ができます。

交換期限 令和4年2月28日(月)まで

交換場所 健康推進課(市保健センター)・各支所地域振興課窓口

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

風しん抗体検査を受けましょう

対象 昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性

申込 職場などの健康診断時や登録医療機関窓口

持ち物 ①市から送付しているクーポン券

②運転免許証などの本人確認書類

検査の結果、十分な量の風しん抗体がない方は、無料で風しん予防接種を受けることができます。

問合せ 健康推進課 ☎35-3160



食中毒に注意しましょう

食中毒の主な原因は細菌とウイルスです。

以下の食中毒予防の原則を守りましょう！

原因菌は

「つけない」=手洗いの取行、調理器具の消毒

「増やさない」=低温で保存、早めに食べる

「やっつける」=加熱処理、台所用殺菌剤

原因ウイルスは

「持ち込まない」=調理者の健康管理

「ひろげない」=手洗い、消毒、清掃

気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。
テイクアウトやデリバリーは速やかに食べましょう。



問合せ 健康推進課 ☎35-3160



特定健診会場・健診日一覧

各会場での受付実施時間は、8:00～10:30です。

高山地域

| 健診日 | 健診会場 |
|-------|-----------------|
| 5日 木 | 市保健センター (花岡町 2) |
| 6日 金 | |
| 16日 月 | |
| 23日 月 | 辻ヶ森公民館 (岡本町 2) |
| 24日 火 | |
| 25日 水 | 高山厚生病院 (山口町) |
| 26日 木 | |
| 27日 金 | |
| 30日 月 | 山田町公民館 (山田町) |
| 31日 火 | |

荘川地域

| 健診日 | 健診会場 |
|-------|---------------|
| 20日 金 | 荘川総合センター (新湊) |

朝日地域

| 健診日 | 健診会場 |
|-------|------------|
| 18日 水 | 燦燦朝日館 (万石) |
| 19日 木 | |

国府地域

| 健診日 | 健診会場 |
|-------|------------------|
| 30日 月 | 宇津江 2 区公民館 (宇津江) |
| 31日 火 | |

上宝地域

| 健診日 | 健診会場 |
|-------|---------------|
| 25日 水 | 上宝保健センター (本郷) |
| 26日 木 | |

8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 |
|------|------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------------------|
| 医科診療 | 休日に急病になった方 | 1(日)・8(日)・9(月祝)・ 15(日)・22(日)・29(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) | 休日診療所 (市保健センター内) ☎35-3175 |
| 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 | 1(日)・8(日)・15(日)・ 22(日)・29(日) | 8:30～11:30 | お薬手帳 (お持ちの方) | |

●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(☎34-3799)

●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)