

## お薬手帳をお持ちですか？

### お薬手帳のメリット

- 自分の服用している薬を正しく伝えられます  
お薬手帳があれば、医者に受診や入院するとき、これまで服用していた薬を正しく伝えることができ、薬の重複や飲み合わせを確認できます。
- 災害時や旅行先での急な受診でも役立ちます  
外出先で事故にあったり持病が悪化したりして、これまでかかったことがない医療機関を受診するときや、災害時にも、お薬手帳があれば、これまでの服薬状況がすぐわかります。  
お薬手帳を上手に活用するため、お薬手帳は一人一冊にまとめて保険証と一緒に大切に保管してください。受診の時は忘れずに持参しましょう。

## 笑いヨガ体験

今月も笑いヨガ体験会は中止します。  
毎日笑って、免疫力強化しましょう。

問合せ ひだ笑いヨガクラブ ☎ 33-0064

## 「まめなかなか？高山」フェア

減塩や野菜摂取により、食と健康の取り組みを推進するため、健康寿命延伸を応援するプロジェクト「まめなかなか？高山」フェアを市と味の素株式会社、永井商店と合同で進めています。

プロジェクトでは、地元の食材を使用した健康レシピの開発により、減塩や野菜摂取量の向上の実現を図っていくこととしています。開発したレシピは、市公式クックパッド(QRコード)に掲載していますので、この機会に地元産野菜の摂取と適切な食塩摂取量を意識した食生活に取り組んでみませんか。



新型コロナウイルス感染症予防のため、8月中の乳幼児健診・相談および教室の一部を中止、または縮小して実施します。下記にてご確認ください。

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	2日(月)	13:15~13:30 *個別で対応します	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日(月)			
助産師相談	相談ごとのある妊婦・産婦	4日(水)	9:00~11:30 事前予約必要(前日または前週の(金)までに市保健センターへ電話予約)	母子健康手帳 産婦の方はバスタオル	
		23日(月)			
4カ月児健診	令和3年3月21日~4月3日生まれ	3日(火)	12:50~13:50 (10分単位でご案内しています)	母子健康手帳 問診票(子どもの成長の記録) 子どもノート バスタオル	
	令和3年4月4日~4月12日生まれ	12日(水)			
	令和3年4月13日~4月20日生まれ	26日(水)			
1歳6カ月児健診	令和元年11月19日~12月4日生まれ	13日(金)	12:50~14:10 (10分単位でご案内しています)	母子健康手帳 問診票(子どもの成長の記録) 子どもノート バスタオル	
	令和元年12月5日~12月20日生まれ	24日(火)			
2歳児相談	令和元年7月1日~7月16日生まれ	3日(火)	9:10~10:00 (10分単位でご案内しています)	母子健康手帳 問診票(子どもの成長の記録) 子どもノート	
	令和元年7月17日~7月31日生まれ	27日(金)			
3歳児健診	平成30年3月30日~4月18日生まれ	11日(水)	12:50~14:10 (10分単位でご案内しています)	母子健康手帳 問診票(子どもの成長の記録) おかあさんと子どものファイル 目と耳の問診票・尿 バスタオル	
	平成30年4月19日~5月10日生まれ	27日(金)			
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・バスタオル	
		毎週(木) (祝日を除く)	9:00~12:00		各所

\*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(氏名と住所が住民票の情報と一致しているもの) ③個人番号が記載された住民票  
\*②と③の場合は、顔写真付き本人確認書類(運転免許証など)または顔写真のない公的書類(健康保険証、年金手帳など)2つ以上

◎その他に一部内容を縮小して実施する事業

- 7カ月児相談(市保健センター)、○10カ月児相談(市保健センター)、○各支所での乳児相談、○妊婦教室  
対象の方へは、個別でご案内をしています。

【乳幼児健診・相談利用にあたってのお願い】

- ・保護者以外のご家族(祖父母・きょうだいなど)の来所はご遠慮ください。
- ・健診を受ける子どもや保護者、同居のご家族に風邪のような症状があるときは、健診の受診をお控えください。
- ・保護者のマスク着用、3歳児健診では可能な範囲で子どものマスク着用をお願いします
- ◎8月中止する事業  
○各支所での幼児相談、○赤ちゃん教室  
ご心配なことやご相談がありましたら、電話や市民健康相談をご利用ください。