

はじめまして！ペットの防災対策

災害時に、ペットを守るのには飼い主だけです。普段からの習慣やしつけなど十分な配慮が必要です。

◎健康管理として

- ・口頃から感染症の予防に心がけましょう。
- ・知らない人や動物がいても落ち着いていられたり、ケージやキャリーバッグの中でおとなしくいられるよう慣らしておきましょう。

◎ペットのための備蓄品

- ・餌、水、常備薬、トイレ用品などを準備しておきましょう。

◎家族の話し合いや近所との連携

・ペットの避難方法や留守中の連携体制、緊急時のペットの預け先の確保など、話し合っておきましょう。

問合せ 健康推進課 ☎ 35-3160
広報 ID 1005374



水中歩行運動で健康づくり しませんか

対象 市内在住で次のいずれかに該当する方

- ①膝や腰などに痛みがあり、ウォーキングが困難な方で65歳以上
- ②身体障害者手帳（下肢・体幹の障がい）の交付を受けている

*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申し込みできません。

*令和3年度中、一人一回までの利用となります。

期間 10月～12月（施設の実施可能日）

場所 エスポーツクラブアクトス高山（岡本町3）
ヒーローズイニングスクール（花岡町2）

定員 100人（超えた場合は抽選。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・最終回の筋力測定

*右の全てに参加が申し込みの条件

申込み 9月15日（水）までに健康推進課（市保健センター）、各支所地域振興課の窓口

問合せ 健康推進課 ☎ 35-3160



胃内視鏡検査を行います

胃がん検診で、バリウムを飲む胃部エックス線検査を受けることが困難な方を対象に、経鼻内視鏡検査を実施します。

内容 経鼻内視鏡検査

期間 10月22日（金）～24日（日）

*日程の指定はできません。

場所 市保健センター（花岡町2）

対象 市内在住の40歳以上75歳未満（昭和22年4月1日～昭和57年3月31日生）のうち次のいずれかに該当する方

- ①胃部エックス線検査で体調が悪くなった
- ②食事や飲水でひどくむせるまたは、過去にバリウムを誤嚥した
- ③高度な難聴や筋力低下、関節疾患などで胃部エックス線検査時の姿勢保持が難しい
- ④体重が100kg以上

*令和2年度、この検査を受けた方は対象外

料金 1,040円（70歳以上520円）

定員 約100人（超えた場合は抽選）

申込み 9月17日（金）までにTEL

問合せ 健康推進課 ☎ 35-3160



丹生川地域

健診日	健診会場
1日 水	丹生川支所（坊方） 旗鉾集会所（旗鉾）
2日 木	
3日 金	

清見地域

健診日	健診会場
17日 金	大原ふれあい会館（大原）

荘川地域

健診日	健診会場
6日 月	下野々俣公民館（野々俣）

国府地域

健診日	健診会場
7日 火	宇津江公民館（宇津江）
21日 火	国府福祉センター （木曾垣内）
22日 水	
24日 金	



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
1日 水	山田町公民館（山田町）
2日 木	
6日 月	富士会館（下岡本町）
7日 火	久美愛厚生病院（中切町）
8日 水	
9日 木	
15日 水	市保健センター（花岡町2）
16日 木	
17日 金	
29日 水	
30日 木	

9月 休日診療のお知らせ

問合せ 医療課 ☎ 35-3177

診療名	対象者	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	5日（日）・12日（日）・ 19日（日）・20日（月祝）・ 23日（木祝）・26日（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	5日（日）・12日（日）・ 19日（日）・26日（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）

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～」

9月は健康増進普及月間です。