

12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	問合せ
精神科医師による相談	1日(水)	市保健センター	13:30～	飛騨保健所 ☎33-1111 (内311)
精神保健福祉士による相談	21日(火)		15:30	健康推進課 ☎35-3160(*)

*12月17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。

新型コロナウイルス感染症予防のため、12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	6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)
		20日(月)			
助産師相談	相談ごとのある妊婦・産婦	6日(月)	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(木)			
4カ月児健診	令和3年7月21日～7月30日生まれ	7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7月31日～8月11日生まれ	16日(木)			
	令和3年8月12日～8月20日生まれ	23日(木)			
1歳6カ月児健診	令和2年3月28日～4月16日生まれ	10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2年4月17日～4月30日生まれ	21日(火)			
2歳児相談	令和元年11月1日～11月12日生まれ	3日(金)	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11月13日～11月20日生まれ	10日(金)			
	令和元年11月21日～11月30日生まれ	21日(火)			
3歳児健診	平成30年8月21日～9月6日生まれ	15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9月7日～9月21日生まれ	24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(土)(祝日を除く)	9:00～12:00		

*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
- ◎12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。

健康・医療

健康・医療のページ

+ヘルスナビ

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

12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)・26日(日)・31日(金)	8:30～11:30 13:00～14:30 31日(金)は 8:30～11:30	マイナンバーカードまたは健康保険証 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)

毎月19日は食育の日です
食材は「買い過ぎず」「作り過ぎず」「食べきる」ようにしましょう



2021.12