

## 特定健診会場 (高山市国保)

### 高山地域

健診日	健診会場
8月7日 木	新宮町公民館(新宮町) (八日町寄り、太平橋の東)
8月8日 金	
8月11日 月	市保健センター(花岡町2)
8月12日 火	
8月18日 月	
8月19日 火	
8月20日 水	富士会館(下岡本町) (富士神社そば)
8月21日 木	
8月22日 金	辻ヶ森公民館(岡本町2)
8月27日 水	
8月28日 木	
8月29日 金	

### 清見地域

健診日	健診会場
●8月25日 月	やまびこの家(池本)

### 朝日地域

健診日	健診会場
8月1日 金	甲公民館(甲)
8月22日 金	朝日保健センター(万石)

### 国府地域

健診日	健診会場
8月26日 火	宇津江公民館(宇津江)

### 上宝地域

健診日	健診会場
8月5日 火	上宝保健センター (上宝町本郷)
8月6日 水	

- 肺がん検診(胸部レントゲン検査)および健康診査(40歳未満)も受けられます。
- 受付時間は午前8時30分から10時30分までです。(●印の会場は午前8時30分から9時30分まで)
- 駐車場が少ない会場もありますのでご注意ください。
- 被用者保険(高山市国保以外の健康保険)でも、上記会場で健診を受けられる場合があります。ご加入の健康保険にお尋ねください。

## 8月のこころの健康相談

※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	6日(水)	市保健センター	13:30~15:00	飛騨保健所 ☎33-1111 (内311)
	20日(水)	高根支所		
精神保健福祉士による相談	26日(火)	市保健センター	13:30~15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※8月22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、遠慮せずご相談ください。  
電話による相談も可能です。

### 夏休み中も

## 「早寝・早起き・朝ごはん」を続けましょう

子どものころから望ましい生活リズムを身につけ、一日の活動の源となる大切な朝食を摂ることは、健全な食生活の基礎になります。  
夏休み中もきちんと朝ごはんを食べましょう。

## 食中毒予防をしましょう!

夏に起きる食中毒のほとんどは細菌が原因です。  
食中毒予防三原則を守りましょう。

### 清潔・迅速・加熱または冷却

## 飼い主としてのマナーを守りましょう!

ペットに関する苦情や相談が増えています。地域社会への気配りを忘れず、飼い主としてのマナーをきちんと守りましょう。

- 鳴き声により地域の方へ迷惑をかけないようにしましょう。
- ふんは放置せず、必ず持ち帰りましょう。



健康の教室と相談	相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
健康の教室と相談	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	4・26	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	市保健センター (☎35-3160) 各支所
	妊婦教室(第1回)	出産予定が27年1月の妊婦	5	13:15~13:30	母子健康手帳 おかあさんと赤ちゃんのファイル 必要な方は水分補給のための飲み物	
	妊婦教室(第2回)	出産予定が26年12月の妊婦	18	13:15~13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が26年11月の妊婦	20	13:15~13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が26年10月の妊婦と夫	25	9:15~9:30		
	4カ月児健診	26年3月21日~3月31日生まれ 26年4月1日~4月10日生まれ 26年4月11日~4月20日生まれ	8	13:00~13:45	母子健康手帳 問診票・バスタオル おかあさんと赤ちゃんのファイル	
			22			
			27			
	1歳6カ月児健診	25年1月1日~1月15日生まれ 25年1月16日~1月31日生まれ	19	12:30~13:30	母子健康手帳 問診票	
			28			
2歳児相談	24年7月1日~7月10日生まれ 24年7月11日~7月20日生まれ 24年7月21日~7月31日生まれ	1	9:15~9:45	母子健康手帳・問診票・子ども用フォーク・ お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ		
		22				
		29				
3歳児健診	23年7月1日~7月15日生まれ 23年7月16日~7月31日生まれ	7	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ		
		21				
市民健康相談	育児や食生活、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		
		毎週木曜日	9:00~12:00			