

## 7月の特定健診会場(高山市国保)

### ■高山地域

健診日	健診会場
● 7月 3日 火	勤労青少年ホーム(花里町1)
● 7月 4日 水	
● 7月10日 火	
● 7月11日 水	
7月12日 木	市民文化会館(昭和町1)
7月13日 金	
7月18日 水	久美愛厚生病院(中切町)
7月19日 木	
7月20日 金	
7月30日 月	森下ふれあい会館(森下町1)
7月31日 火	

### ■国府地域

健診日	健診会場
7月 5日 木	国府保健センター(木曾垣内)
7月 6日 金	

### ■久々野地域

健診日	健診会場
7月 2日 月	久々野支所(無数河)
7月 4日 水	
7月24日 火	久々野公民館(久々野)
7月25日 水	

### ■丹生川地域

健診日	健診会場
7月23日 月	折敷地集会所(折敷地)

### ■清見地域

健診日	健診会場
◎ 7月 9日 月	小鳥体育館(夏威)
7月27日 金	三ツ谷会館(三ツ谷)

- 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分から午前10時30分までです。(注意：●がついている健診日の受付実施時間は午前9時から11時、◎がついている健診日は午前8時30分から9時30分です。)
- いずれの会場も駐車場が少ない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。

## 7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	4日(水)	市保健センター	13:30~15:00	飛騨保健所 ☎33-1111 (内310)
	11日(水)	一之宮町保健センター		
精神保健福祉士による相談	7月24日(火)	市保健センター	13:30~15:00	健康推進課 ☎35-3160

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、遠慮せずご相談ください。**電話による相談も可能です。**

## 熱中症にご注意を!



熱中症とは、暑い環境の中、気温や湿度、直射日光などが関係して発生する症状で、健康に与える影響は深刻です。特に高齢者や小さいお子さんなど、体温調節能力が低い年代は注意が必要です。

ご家庭や事業所で節電対策を講じられる際にも、正しい知識を踏まえて十分に注意しましょう。

### ☀️ 予防策

- ・こまめな水分・ミネラル補給をしましょう(水分補給にビールなどのアルコールは厳禁)
- ・通気性の良い服装で、外出時には帽子をかぶりましょう
- ・暑い時間帯の活動は控えましょう
- ・睡眠不足や体調の悪い時は、日中の外出や運動は控えましょう

### ☀️ 応急措置

- ・衣類をゆるめて、涼しい日陰やエアコンの効いた室内に移動する
- ・身体を冷やす(氷や水で冷やしたタオルを手足に当てる)
- ・スポーツ飲料や1~2%の食塩水などで水分と塩分を補給する
- ・自力で水が飲めない、意識がはっきりしない場合にはすぐに救急車を呼ぶ

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	母子健康手帳を受けていない妊婦	10・24	13:15~13:30	妊娠証明書 上のお子さんの母子健康手帳	市保健センター (☎35-3160)
	妊婦教室(第1回)	2	13:15~13:30	母子健康手帳 必要な方は 水分補給のための飲み物	
	妊婦教室(第2回)	9	13:15~13:30		
	妊婦教室(第3回)	17	13:15~13:30		
	妊婦教室(第4回)	23	9:15~9:30		
4ヵ月児健診	24年 2月21日~2月29日生まれ	5	13:00~13:45	母子健康手帳 問診票 バスタオル	
	24年 3月 1日~3月10日生まれ	13			
	24年 3月11日~3月20日生まれ	26			
1歳6ヵ月児健診	22年12月 1日~12月15日生まれ	6	12:30~13:30	母子健康手帳 問診票	
	22年12月16日~12月31日生まれ	25			
2歳児相談	22年 6月 1日~6月10日生まれ	6	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年 6月11日~6月20日生まれ	13			
	22年 6月21日~6月30日生まれ	27			
3歳児健診	21年 6月 1日~6月15日生まれ	4	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ	
	21年 6月16日~6月30日生まれ	11			
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	市保健センター
		毎週木曜日 (祝日を除く)	9:00~12:00		各支所