

自己防衛策が 大切です

ノロウイルス/インフルエンザ

ノロウイルスによる感染性胃腸炎患者やインフルエンザ患者が県内で増加しています。日常生活の中でも感染予防に心がけましょう。

●ノロウイルスの予防策

- ・手洗いの徹底
- ・食品の取扱いに注意(加熱や洗浄など)
- ・便や嘔吐物の取扱いは細心の注意を

●インフルエンザの予防策

- ・栄養と休息を十分にとる
- ・人ごみを避ける
- ・適度な温度と湿度を保つ
- ・外出後の手洗いとうがいの励行
- ・マスクの着用
- ・ワクチンの接種

ワクチン接種はお早めに

インフルエンザの予防ワクチン接種券をお持ちの方は、お早めに接種を済ませましょう(接種費用の軽減申請の受付は12月24日で終了しました)。

妊婦の方で接種を希望される場合や接種費用の軽減対象の方で費用の全額を支払われたときの償還手続きの申請を受け付けています。

申請期間 3月31日(木)まで

申請窓口 保健センター

各支所地域振興課

※接種を希望する場合は、必ず医療機関で事前に予約してください

1・2月の子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診

子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診の日程のご案内です。随時、申し込みを受け付けておりますので、今年度受診されていない方はぜひお申込みください。なお詳細は健康推進課へお問い合わせください。

| 期日 | 会場 | 検診項目 | |
|----------|---|-----------|----------|
| | | 子宮頸、乳がん検診 | 骨粗しょう症検診 |
| 1月11日(火) | 市保健センター 対象年齢 (H23.3.31現在) ・子宮頸がん検診:20歳以上 ・乳がん検診:30歳以上 ・骨粗しょう症検診:40・45・50・55・60・65・70歳 | ○ | |
| 12日(水) | | ○ | ○ |
| 13日(木) | | ○ | |
| 14日(金) | | ○ | |
| 17日(月) | | ○ | |
| 18日(火) | | ○ | |
| 19日(水) | | ○ | ○ |
| 20日(木) | | ○ | |
| 21日(金) | | ○ | |
| 25日(火) | | ○ | |
| 26日(水) | | ○ | |
| 27日(木) | | ○ | |
| 28日(金) | | ○ | |
| 31日(月) | | ○ | |
| 2月1日(火) | ○ | | |
| 2日(水) | ○ | ○ | |

(受付時間:10:00~11:00 または13:30~14:30)

※今年度の子宮頸がん・乳がん・骨粗しょう症検診の集団検診は2月2日で終了となります。

1月のこころの健康相談

申込先 飛騨保健所 ☎33-1111(内310)

| 地域 | 相談日 | 時間 | 場所 | 内容 |
|----|--------|-------------|---------|----------------------------|
| 高山 | 19日(水) | 13:30~15:00 | 市保健センター | ・精神科医による無料相談です ・予約が必要です |

| 健康の相談と診療 | 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 | 11・25 | 13:15~13:30 | 妊 娠 証 明 書 | 市保健センター ☎35-3160 | |
| | 妊婦教室 第1回 | 出産予定が23年6月の妊婦 | 7 | 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 | 出産予定が23年5月の妊婦 | 17 | 13:15~13:30 | | | |
| | 妊婦教室 第3回 | 出産予定が23年4月の妊婦 | 20 | 13:15~13:30 | | | |
| | 妊婦教室 第4回 | 出産予定が23年3月の妊婦と夫 | 24 | 9:15~ 9:30 | | | |
| | 4カ月児健診 | | 22年 8月21日~ 8月31日生まれ | 12 | 13:00~13:45 | | 母子健康手帳 問 診 票 バ ス タ オ ル |
| | | | 22年 9月 1日~ 9月10日生まれ | 21 | | | |
| | | | 22年 9月11日~ 9月20日生まれ | 26 | | | |
| | 1歳6カ月児健診 | | 21年 6月 1日~ 6月15日生まれ | 13 | 12:30~13:30 | | 母子健康手帳 問 診 票 |
| | | | 21年 6月16日~ 6月30日生まれ | 27 | | | |
| | 2歳児相談 | | 20年 12月 1日~ 12月10日生まれ | 14 | 9:15~ 9:45 | | 母子健康手帳・問診票・子ども用フオーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ・お茶 |
| | | | 20年 12月11日~ 12月20日生まれ | 21 | | | |
| | | | 20年 12月21日~ 12月31日生まれ | 28 | | | |
| 3歳児健診 | | 19年 12月 1日~ 12月15日生まれ | 19 | 12:30~13:30 | 母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ | | |
| | | 19年 12月16日~ 12月31日生まれ | 28 | | | | |
| 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) | | 9:00~11:00 | 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) | | 8:30~12:00 | | 各支所 | |
| 医科診療 | 休日に急に病気になった方 | 2・3・9・10・16・23・30(2・3日は9:30~) | | 8:30~11:30 13:00~14:30 | 健康保険証 医療受給者証 (受給されている方) フッ素塗布:1,050円 | 市保健センター内 高山市休日診療所 ☎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 | 2・9・16・23・30 (2日は9:30~) | | 8:30~11:30 | | | |
| 小児夜間診療 | 夜間に急に病気になった方 | 7・14 21・28 | | 20:00~21:30 | 健康保険証 医療受給者証 | 久美愛育生病院内 小児夜間初期救急診療室 ☎32-1115 | |

◎休日、夜間等の急病の場合、受診できる医療機関の問い合わせは、高山地域救急病院案内(☎34-3799)へ