

子宮・乳がん個別検診のご案内

市では「子宮がん」・「乳がん」の個別検診を実施します。

平成20年度に集団検診を申し込まれた方のうち、やむを得ない理由で集団検診を受診できなかった方が対象です。

♥子宮検診

- 対象者 20歳以上女性の市民で、やむを得ない理由で集団検診を受診できなかった方
- 検査方法 問診、医師による視診、子宮頸部の細胞診
- 検診日 1月19日～2月20日まで(受診医療機関の診療実施日)
- 検診機関 市内産婦人科医院(岩佐ウイメンズ、田中医院、広島医院、三島医院)
- 検診時間 受診される医療機関により異なります。
- 検診料金 1,000円(70才以上は500円)(生活保護世帯の方は無料)

◆乳房検診

- 対象者 30歳以上女性の市民で、やむを得ない理由で集団検診を受診できなかった方
- 検査方法 問診、医師による視触診、レントゲン検査
- 検診日 1月19日～2月20日まで(医療機関の検診実施日)
- 検診機関 久美愛厚生病院
- 検診時間 受診される医療機関により異なります。
- 検診料金 1,000円(70才以上は500円)(生活保護世帯の方は無料)

◎申込み、問合せ 1月5日(月)～15日(木)までに健康推進課(☎35-3160)へ

内臓脂肪を減らそう!

現在、糖尿病、高血圧、脂質異常などの生活習慣病になる人が増えています。多くの生活習慣病の温床となる肥満。特に内臓に脂肪がつく内臓脂肪型肥満が危険とされています。内臓脂肪は食生活や運動など生活習慣の改善で解消することができます。

すぐにできる、食生活のこんなこと

- ◎食事は決まった時間に、時間をかけて
- ◎ひとり分ずつ取り分けて食べる
- ◎お茶碗は小ぶりのものを
- ◎2回に1回は甘いもの、肉料理や油ものを我慢
- ◎ながら食いをやめる
- ◎調味料はかけずにつける

足で予防

- ◎少しだけ速めに歩く
- ◎遠回りして歩く
- ◎買いためをせず、買物は歩いて
- ◎3階までなら階段を使う

1月のこころの健康相談

| 地域 | 相談日 | 時間 | 場所 | 内容 |
|----|-------|-------------|---------|----------------------------|
| 高山 | 7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 |

問合せ 飛驒保健所 ☎33-1111 (内310)

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 | 6・20 | 13:15～13:30 | 妊 娠 証 明 書 | 市保健センター (☎35-3160) |
| 妊婦教室(1課) | 出産予定が21年6月の妊婦 | 5 | 13:15～13:30 | 母子健康手帳 | |
| 妊婦教室(2課) | 出産予定が21年5月の妊婦 | 13 | 13:15～13:30 | 母子健康手帳 | |
| 妊婦教室(3課) | 出産予定が21年4月の妊婦 | 19 | 13:15～13:30 | 母子健康手帳 | |
| 妊婦教室(4課) | 出産予定が21年3月の妊婦と夫 | 26 | 9:15～9:30 | 母子健康手帳 | |
| 4カ月児健診 | 20年8月21日～8月31日生まれ | 15 | 13:00～14:00 | 母子健康手帳 | |
| | 20年9月1日～9月10日生まれ | 22 | | 問診票 | |
| | 20年9月11日～9月20日生まれ | 29 | | バスタオル | |
| 1歳6カ月児健診 | 19年6月1日～6月15日生まれ | 14 | 12:30～13:30 | 母子健康手帳 | |
| | 19年6月16日～6月30日生まれ | 28 | | 問診票 | |
| 2歳児相談 | 18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 | |
| | 18年12月11日～12月20日生まれ | 21 | | 子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ | |
| | 18年12月21日～12月31日生まれ | 28 | | | |
| 3歳児健診 | 17年12月1日～12月15日生まれ | 21 | 12:30～13:30 | 母子健康手帳・問診票 | |
| | 17年12月16日～12月31日生まれ | 30 | | 尿・歯ブラシ・コップ | |
| 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 |
| | | 毎週月・木(祝日を除く) | (月)13:30～15:30 (木)9:00～11:00 | | 各支所 |
| 医科診療 | 休日に急に病気になった方 | 2・3・4・11・12・18・25 (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 | 4・11 18・25 | 8:30～11:30 | | |
| 小児夜間診療 | 夜間に急に病気になった方 | 9・16 23・30 | 20:00～21:30 | 健康保険証 医療受給者証 | 久美愛厚生病院内 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