

9月はがん征圧月間です

現在、死因の第1位はがんであり、3人に1人が死亡しています。がんを予防するためには、「がん予防のための12か条」に取り組み、生活の中でがんの原因を遠ざけること、定期的に検診を受けて早期発見に努めることが大切です。

がん予防のための12か条(国立がんセンター提唱)

- ① バランスのとれた栄養をとる。
- ② 毎日、変化のある食生活を。
- ③ 食べすぎをさげ、脂肪はひかえめに。
- ④ お酒はほどほどに。
- ⑤ たばこは吸わないように。
- ⑥ 食べものから適量のビタミンと繊維質のものを多くとる。
- ⑦ 塩辛いものは少なめに、あまり熱いものはさましてから。
- ⑧ 焦げた部分はさける。
- ⑨ かびの生えたものに注意。
- ⑩ 日光に当たりすぎない。
- ⑪ 適度にスポーツをする。
- ⑫ 体を清潔に。

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

ポリオ 生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さん対象 ※BCGは4月から個別接種になりました。

地域	場所	9月	10月	受付時間
高山一之宮	市保健センター		2・8・17・24・27・28	13:20～14:20
丹生川	丹生川保健センター	24		14:00～14:30
清見	清見診療所	次回は11月の予定です		
荘川	荘川診療所	次回は11月の予定です		
久々野	久々野保健センター		22	13:30～14:00
朝日	朝日保健センター	次回は11月の予定です		
高根	高根診療所		23	11:30～11:45
国府	国府保健センター		15	13:00～13:30
上宝	奥飛騨総合文化センター		16	13:45～14:00
	上宝保健センター			15:15～15:30

ポリオは41日以上の間隔で2回必要。(春期と秋期に実施)
※市保健センターの場合、受付時間の前半は混雑が予想されますのでご了承ください。

- 必要なもの 母子健康手帳
- 料金 無料
- 予防接種が受けられない方
 - ① 発熱・重い急性の病気。ポリオの場合は下痢
 - ② 他の生ワクチン(麻しん・風しん、ポリオ、BCGなど)接種後28日未満
 - ③ 他の不活化ワクチン(三種混合、二種混合など)接種後7日未満
- かかりつけの医師に相談が必要な方
 - ① 1カ月以内にウイルス性疾患(突発性発疹、手足口病、水ぼうそう、おたふくかぜなど)にかかった方
 - ② 1年以内にけいれんを起こした方

※お住まいの地域での接種が原則ですが、他の地域で接種される場合は、ワクチン準備の関係があるので健康推進課までご連絡ください。

集団予防接種(9月～10月)のお知らせ

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

●難病医療福祉相談会を開催します●

日時 10月5日(日)午後1時～4時(受付 午後0時30分～3時)
場所 市役所地下市民ホール(花岡町2)
内容 専門医による医療相談(パーキンソン病、脊髄小脳変性症、ALS、後縦靭帯骨化症、脊柱管狭窄症、リウマチ、膠原病、呼吸器疾患など)

問合せ 岐阜県難病団体連絡協議会 ☎058-252-3567

9月のこころの健康相談

地域	相談日	時間	場所	内容
高山	9月3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 飛騨保健所 ☎33-1111 (内310)

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	9・22	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 2月の妊婦	1	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(2課)	出産予定が21年 1月の妊婦	8	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(3課)	出産予定が20年 12月の妊婦	16	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(4課)	出産予定が20年 11月の妊婦と夫	29	9:15～9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	20年 4月21日～ 4月30日生まれ	11	13:00～14:00	母子健康手帳	
	20年 5月 1日～ 5月10日生まれ	18		問診票	
	20年 5月11日～ 5月20日生まれ	25		バスタオル	
1歳6カ月児健診	19年 2月 1日～ 2月15日生まれ	10	12:30～13:30	母子健康手帳	
	19年 2月16日～ 2月28日生まれ	24		問診票	
2歳児相談	18年 8月 1日～ 8月10日生まれ	3	9:15～9:45	母子健康手帳・問診票	
	18年 8月11日～ 8月20日生まれ	10		子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ	
	18年 8月21日～ 8月31日生まれ	17			
3歳児健診	17年 8月 1日～ 8月15日生まれ	17	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	17年 8月16日～ 8月31日生まれ	26		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	7・14・15 21・23・28	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	7・14 21・28	8:30～11:30		

◎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