

麻しん風しんの 予防接種はお済ですか？

今年、4月の制度改正により、定期予防接種の対象者が追加されました。

まだ、麻しん風しん混合ワクチンの接種を受けていない方は、感染を防ぐために早めに接種しましょう。

《対象者》

- ・ 中学1年生
- ・ 高校3年生に相当する年齢の方

《接種期限》

平成21年3月31日まで(期限を過ぎると自費になります。)

(対象者には4月に、予診票(白茶色)をお送りしています。)

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	8月	9月	受付時間
高山一之宮	市保健センター	次回は10月の予定です		
丹生川	丹生川保健センター		24	14:00～14:30
清見荘川	清見診療所 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	次回は10月の予定です		
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	次回は10月の予定です		
国府	国府保健センター			
上宝	奥飛騨総合文化センター 上宝保健センター			

ポリオは41日以上の間隔で2回必要。(春期と秋期に実施)

○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

※住んでいる地域での接種が原則です。

問合せ 健康推進課
☎35-3160

集団予防接種(8月～9月)のお知らせ

ばっかり食いありませんか？ (バランスのとれた食事が基本)

ひとつの食べ物に凝ると、一週間くらい同じメニューばかり食べたり、昼は毎日同じメニューに決めていたりする人がいます。特に最近暑くなって、食べやすいものばかりになりがちです。でも、それでは栄養のバランスが偏ってしまいがち。一週間のうちに食べたものを書き出し、肉や魚に偏っていないか、主食ばかりが多くなっていないかなどチェックしてみましょう。足りないものを補い、たまにはカロリーも考えてみては？ そうすると食生活はかなり改善されるはずですよ。

8月のこころの健康相談

地域	相談日	時間	場所	内容
高山	8月6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
久々野	8月27日(水)		久々野保健センター	・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	12・26	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 1月の妊婦	4	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(2課)	出産予定が20年 12月の妊婦	11	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(3課)	出産予定が20年 11月の妊婦	18	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(4課)	出産予定が20年 10月の妊婦と夫	25	9:15～ 9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	20年 3月21日～ 3月31日生まれ	7	13:00～14:00	母子健康手帳	
	20年 4月 1日～ 4月10日生まれ	21		問 診 票	
	20年 4月11日～ 4月20日生まれ	28		バ ス タ オ ル	
1歳6カ月児健診	19年 1月 1日～ 1月15日生まれ	6	12:30～13:30	母子健康手帳	
	19年 1月16日～ 1月31日生まれ	27		問 診 票	
2歳児相談	18年 7月 1日～ 7月10日生まれ	6	9:15～ 9:45	母子健康手帳・問診票	
	18年 7月11日～ 7月20日生まれ	20		子ども用フォーク・お手ふき・歯ブラシ・コップ	
	18年 7月21日～ 7月31日生まれ	27			
3歳児健診	17年 7月 1日～ 7月15日生まれ	20	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	17年 7月16日～ 7月31日生まれ	29		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	3・10・17 24・31	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)	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	3・10・17 24・31	8:30～11:30	フッ素塗布:1,050円	

◎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