

麻しん風しん (MRワクチン)

の予防接種が拡大されます

中高生の免疫力を高めるために、4月から制度が改正されました。

■今年度対象者

3期：中学1年生の方
(平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ)

4期：高校3年生に相当する方
(平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ)

※接種券(薄茶色)は、4月から郵送します。

■接種期間

4月1日～平成21年3月31日
(期限を過ぎると自己負担になります。)

問合せ **健康推進課**
☎35-3160

※BCGは4月から個別接種になりました。

ポリオ 生後3カ月～7歳6カ月未満のお子さんが対象。

地域	場所	4月	5月	受付時間
高山一之宮	市保健センター		9:16・20:26・30	13:20～14:20
丹生川	丹生川保健センター	23		14:00～14:30
清見	清見診療所		15	15:30～16:00
荘川	荘川診療所		27	13:30～14:00
久々野	久々野保健センター		21	13:30～14:00
朝日	朝日保健センター		14	13:20～13:30
高根	高根診療所		22	11:30～11:45
国府	国府保健センター		21	13:00～13:30
上宝	奥飛騨総合文化センター		15	13:45～14:00
	上宝保健センター			15:15～15:30

○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4週間未満。

③他の不活化ワクチン(三種混合、二種混合など)接種後1週間未満。

○かかりつけの医師に相談が必要な方

①1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。

②1年以内にけいれんを起こした方。

※ポリオは41日以上の間隔で2回必要。(春期と秋期に実施)

※住んでみえる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上、健康推進課までご連絡ください。



集団予防接種(4月～5月)のお知らせ

よい睡眠がすこやかなからだをつくれます

睡眠は、疲労回復・ストレス解消のためにとても重要です。心身ともにリラックスして、ぐっすり眠ってその日の疲れはその日のうちにとりましょう。

また、たとえ何時に床に就いても目覚めの時刻だけは一定にしておくことが体内リズムを整えます。朝寝坊したい日もがんばって、いつもと同じ時刻に起きましょう。

4月のこころの健康相談

地域	相談日	時間	場所	内容
高山	4月2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 申込先 飛騨保健所 ☎33-1111 (内310)
朝日	4月23日(水)		朝日保健センター	

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	8・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20年 9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 8月の妊婦	7	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(3課)	出産予定が20年 7月の妊婦	21	13:15～13:30	母子健康手帳	
妊婦教室(4課)	出産予定が20年 6月の妊婦と夫	28	9:15～9:30	母子健康手帳	
4カ月児健診	19年11月21日～11月30日生まれ	10	13:00～14:00	母子健康手帳	
	19年12月1日～12月10日生まれ	17		問診票	
	19年12月11日～12月20日生まれ	24		バスタオル	
1歳6カ月児健診	18年 9月 1日～ 9月15日生まれ	9	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票	
	18年 9月16日～ 9月30日生まれ	23			
2歳児相談	18年 3月 1日～ 3月10日生まれ	9	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 歯ブラシ・コップ	
	18年 3月11日～ 3月20日生まれ	16			
	18年 3月21日～ 3月31日生まれ	23			
3歳児健診	17年 3月 1日～ 3月15日生まれ	16	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ	
	17年 3月16日～ 3月31日生まれ	25			
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	6・13・20・27・29	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	6・13・20・27	8:30～11:30	フッ素塗布:1,050円	

◎夜間等の急病の場合の問い合わせは、高山地域救急病院案内(☎34-3799)へ