

## 市国民健康保険からのお知らせ 年に1度は自分の健康状態を把握 ～特定健康診査 追加健診のお知らせ～

12月で今年度の特定健康診査は終了します。特定健診・特定保健指導は、40歳から74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームのリスクが高い人を見つけ出し、生活習慣の改善により生活習慣病を予防することを目的に行うものです。

国民健康保険の加入者で、まだ受診されていない方は、この機会に受診しましょう。

※市の健康診査以外の健康診査を受診された方は、その結果を市民課まで提出することにより、特定保健指導が受けられる場合があります。

### 特定健康診査 追加健診の日程(12月)

健診日	受付時間	会場
2日(火)	8:30～9:30	きよみ館 (清見支所:清見町三日町)
4日(木)	8:30～9:30	こくふ交流センター (国府支所:国府町広瀬町)
5日(金)	8:30～9:30	丹生川支所(丹生川町坊方)
8日(月)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
9日(火)		
11日(木)	8:30～10:00	久美愛厚生病院(中切町)
12日(金)		
15日(月)		
16日(火)	8:30～10:00	市保健センター(花岡町2)
18日(木)		

問合せ先 | 市民課 ☎35-3137

## 12月のこころの健康相談 ※予約が必要です。 (相談は無料で、秘密は厳守します)

内容	相談日	場所	時間	予約・問合せ先
精神科医師による相談	10日(水)	市保健センター	13:30～15:00	飛驒保健所 ☎33-1111 (内311)
精神保健福祉士による相談	16日(火)	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※12月12日(金)までにご予約ください。

精神保健福祉士の相談では、こころの健康を目的とした、家庭や職場での人間関係の悩みも伺います。話すだけでも気持ちは軽くなります。「病院に行くのは気がひける」「話を聴いてほしい」という方、遠慮せずご相談ください。  
電話による相談も可能です。

## お口の健康をチェックしましょう【乳幼児編】 ～乳歯はとってもデリケート!～定期健診で虫歯を防ぎましょう～

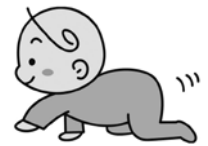
近年、虫歯などになる前の予防を重視する「予防歯科」という考え方が広まっています。乳歯が生え始める生後6カ月頃から健診の始まる1歳6カ月、3歳の時期は、この予防歯科に取り組むためにもとても重要な時期です。

特に生えたばかりの乳歯は注意が必要で、永久歯に比べて歯の組織自体が薄く、虫歯が早く深くまで進行します。さらに乳歯が虫歯になると、その下の永久歯も虫歯にかかりやすくなり、重い場合は永久歯の歯並びに影響することもあるので注意が必要です。

虫歯の予防や早期発見、治療には、定期的な歯科健診と適切なブラッシングがもっとも効果的です。また、歯科医院でのフッ素塗布は定期的に利用することで歯の質を強くし、虫歯菌の活動を弱らせる効果もありますので、予防には効果的です。

市では、0～3歳の親子を対象に、出前講座『虫歯予防を学びましょう』を行っていますので、ぜひご利用ください。

※申込みは健康推進課、各支所地域振興課、子育て支援センターです(歯科医師による歯科検診はございません)。



問合せ先 | 健康推進課  
☎35-3160

## 「特定疾患医療受給者証」および「小児慢性特定疾患医療受診券」をお持ちの方へ

現在お持ちの受給者証や受診券については、有効期限が12月31日(木)までとなっております。引き続き医療費助成を希望される方は、12月26日(金)までに手続きが必要ですので、必ず締切日までに手続きしましょう。

問合せ先 | 飛驒保健所 健康増進課  
☎33-1111(内線307・308)

健康の教室と相談	相談名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所	
健康の教室と相談	母子健康手帳交付	母子健康手帳の交付を受けていない妊婦	8・25	13:15～13:30	妊娠証明書(妊娠届出書) 上のお子さんの母子健康手帳	市保健センター (☎35-3160)	
	妊婦教室(第1回)	出産予定が27年5月の妊婦	2	13:15～13:30	母子健康手帳 おかあさんと赤ちゃんのファイル 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27年4月の妊婦	3	13:15～13:30			
	妊婦教室(第3回)	出産予定が27年3月の妊婦	16	13:15～13:30			
	妊婦教室(第4回)	出産予定が27年2月の妊婦と夫	17	9:15～9:30			
	4カ月児健診		26年 7月21日～ 7月31日生まれ	5	13:00～13:45		母子健康手帳 問診票・バスタオル おかあさんと赤ちゃんのファイル
			26年 8月 1日～ 8月10日生まれ	12			
			26年 8月11日～ 8月20日生まれ	24			
	1歳6カ月児健診		25年 5月 1日～ 5月15日生まれ	9	12:30～13:30		母子健康手帳 問診票
			25年 5月16日～ 5月31日生まれ	18			
2歳児相談		24年11月 1日～11月10日生まれ	5	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・お茶・歯ブラシ・コップ		
		24年11月11日～11月20日生まれ	19				
		24年11月21日～11月30日生まれ	26				
3歳児健診		23年11月 1日～11月15日生まれ	4	12:30～13:30	母子健康手帳・問診票 尿・歯ブラシ・コップ		
		23年11月16日～11月30日生まれ	11				
市民健康相談	育児や食生活、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)		9:00～12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳		
		毎週木曜日		9:00～12:00			