

特定健診会場（高山市国保）

高山地域

健診日	健診会場
10月2日 金	市保健センター（花岡町2）
10月5日 月	
10月6日 火	
10月19日 月	
10月20日 火	

丹生川地域

健診日	健診会場
10月1日 木	根方コミュニティセンター（根方）
10月14日 水	丹生川支所（坊方）
10月15日 木	
10月16日 金	

- ◆ 肺がん検診（胸部レントゲン検査）および健康診査（39歳以下）も受けられます。
- ◆ 受付時間は午前8時30分から午前10時30分までです。
- ◆ 駐車場が少ない会場もありますのでご注意ください。
- ◆ 被用者保険（高山市国保以外の健康保険）でも、上記会場で健診を受けられる場合があります。ご加入の健康保険にお尋ねください。

10月は「がん検診受診率50%達成集中キャンペーン月間」です。がん検診を受けましょう！

10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	7日（水）	市保健センター	13:30～15:30	飛騨保健所 ☎33-1111（内311）
精神保健福祉士による相談	20日（火）	市保健センター	13:30～15:00	健康推進課 ☎35-3160（※）

※10月16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、学校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。

県不妊相談センター出張相談会（れんげ相談会）開催のお知らせ

県不妊相談センターでは下記のとおり出張相談会・交流会を開催します。

期日 10月20日（火）

時間 個別相談 午後1時30分～4時（1人あたり30分程度）

交流会 午後1時30分～2時30分

場所 飛騨総合庁舎（上岡本町7）

申込方法 10月19日（月）午後4時までにTEL

（電話は月・金曜日の午前10時～正午、午後1時～4時で祝日は除く）

申込 県不妊相談センター
問合せ先 ☎058-389-8258

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	母子健康手帳の交付を受けていない妊婦	8・26	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28年 3月の妊婦	16	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28年 2月の妊婦	20	13:15～13:30		
妊婦教室（第3回）	出産予定が28年 1月の妊婦	21	13:15～13:30		
妊婦教室（第4回）	出産予定が27年12月の妊婦と夫	26	9:15～9:30		
4カ月児健診	27年 5月21日～5月31日生まれ	6	13:00～13:45	母子健康手帳 お子さんの成長の記録・バスタオル おかあさんと赤ちゃんのファイル	
	27年 6月 1日～6月10日生まれ	13			
	27年 6月11日～6月20日生まれ	29			
1歳6カ月児健診	26年 3月 1日～3月18日生まれ	1	12:30～13:30	母子健康手帳 お子さんの成長の記録 おかあさんと赤ちゃんのファイル	
	26年 3月19日～3月31日生まれ	14			
2歳児相談	25年 9月 1日～9月10日生まれ	16	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	
	25年 9月11日～9月20日生まれ	23			
	25年 9月21日～9月30日生まれ	30			
3歳児健診	24年 9月 1日～9月17日生まれ	2	12:30～13:30	母子健康手帳・お子さんの成長の記録 尿・歯ブラシ・コップ	
	24年 9月18日～9月30日生まれ	15			
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	9:00～12:00	乳幼児の相談の方は母子健康手帳	市保健センター
		毎週木曜日	9:00～12:00		各支所

初心者のための太極拳入門教室

問合せ先 | 高山市太極拳協会 ☎33-9196

心と体の健康づくり。まずは始めてみませんか。

日時 10月28日（水） 午後7時30分～

10月29日（木） 午後1時30分～

（都合のいい日にお越しください）

場所 市総合福祉センター（昭和町2）

持ち物 運動できる服装、底の低い靴、飲み物（水分補給用）

※事前申込不要・参加無料です。直接ご来場ください。

「笑いヨガ」体験

問合せ先 | ひだ笑いヨガクラブ ☎33-0064

笑いヨガは運動・有酸素運動。笑う習慣で健康な生活を過ごしませんか。

日時 10月10日（土）・18日（日） 両日とも午後1時30分から

場所 市総合福祉センター（昭和町2）

参加料 100円

持ち物 飲み物（水分補給用）、動きやすい服装、タオル

※事前申込不要です。直接ご来場ください。