

ヒトパピローマウイルス感染症 予防(子宮頸がん予防)ワクチン の予防接種後に症状が生じた 方に対する相談窓口

■県における相談窓口

①医療、救済などに関すること

県健康福祉部保健医療課
☎058-272-8860

②学校生活に関すること

県教育委員会体育健康課
☎058-272-8768

※いずれの窓口も受付は、月曜日から金曜日の午前9時から午後5時(祝日、年末年始を除く)です。

※厚生労働省や県の専用ホームページもご参照ください。

1・2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	1月20日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛騨保健所 ☎33-1111 (内311)
	2月3日(水)	地域活動支援センター やまびこ		
精神保健福祉士による相談	1月26日(火)	市保健センター	13:30~15:00	健康推進課 ☎35-3160(※)

※1月22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、また家族の方による相談、電話による相談も可能です。遠慮せずご相談ください。

インフルエンザ

~かからないために、
広めないために~

インフルエンザは空気が乾燥した状態で活発に活動するため、これからの季節が流行のピークです。インフルエンザを発症すると、ほとんどの場合1週間ほどで軽快しますが、重症化すると肺炎や脳炎、脳症などを起こすこともあります。

日頃からできるインフルエンザ予防

- 人ごみを避け、マスクを着用しましょう
- 帰宅時や食事前には手洗いとうがいを励行しましょう
- 加湿器などで室内を適度な温度と湿度に保ちましょう
- 栄養と休息を十分にとって抵抗力をつけましょう



インフルエンザ予防接種による予防

- 予防接種はインフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になることを防ぎます。
- 特に高齢者や基礎疾患のある方など、重症化する可能性が高い方には効果が高いと言われていています。早めに予防接種を受けましょう。

咳エチケットを守りましょう

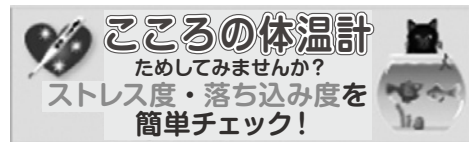
- ▶せき・くしゃみが出る場合には、ティッシュ、ハンカチなどで鼻や口を押さえ、飛沫を飛ばさないように心がけましょう。
- ▶せき・くしゃみが出るなど体調が思わしくない場合には、できるだけ外出は避け、外出する場合にはマスクをしましょう。



こころの体温計 ~いち早くいじめの兆候に 気づきましょう~

本人がチェックするだけでなく、「保護者メニュー」から身近にいる家族も利用できます。

▶市HPにあるバナーからアクセス



問合せ | 健康推進課 ☎35-3160

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	6・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 個人番号確認書類※	市保健センター (☎35-3160)
	妊婦教室(第1回)	出産予定が28年 6月の妊婦	13	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 5月の妊婦	14	13:15~13:30		
	妊婦教室(第3回)	出産予定が28年 4月の妊婦	18	13:15~13:30		
	妊婦教室(第4回)	出産予定が28年 3月の妊婦と夫	26	9:15~9:30		
	4カ月児健診	27年 8月21日~ 8月31日生まれ	12	13:00~13:45	母子健康手帳・問診票(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 9月 1日~ 9月10日生まれ	19			
		27年 9月11日~ 9月20日生まれ	28			
	1歳6カ月児健診	26年 6月 1日~ 6月17日生まれ	7	12:30~13:30	母子健康手帳・ 問診票(お子さんの成長の記録)	
		26年 6月18日~ 6月30日生まれ	20			
2歳児相談	25年12月 1日~12月10日生まれ	8	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12月11日~12月20日生まれ	15				
	25年12月21日~12月31日生まれ	22				
3歳児健診	24年12月 1日~12月15日生まれ	8	12:30~13:30	母子健康手帳・ 問診票(お子さんの成長の記録)		
	24年12月16日~12月31日生まれ	21				
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	市保健センター	
		毎週木曜日	9:00~12:00		各支所	

※①から③のいずれかの書類

① 個人番号カード *個人番号カードの交付は平成28年1月からです。

③ 通知カード+顔写真のない公的書類(健康保険証、年金手帳など) 2つ以上

② 通知カード+顔写真付き身分証明書(運転免許証や旅券など)