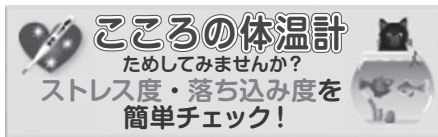


こころの体温計

新たなメニュー「睡眠障がいを確認するチェックリスト」を追加

「睡眠障がいを確認するチェックリスト」は、自分の睡眠の質が分かり、快適な睡眠についての指針やポイントを知ることができます。

睡眠には、疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。こころとからだの健康づくりにご利用ください。



▲市HPIにあるバナーからアクセス

できていますか? こころのメンテナンス

4月や5月は、学校や職場など、さまざまな場面で変化が多いので、疲れが出やすいです。

「普段の自分と違う」などの変化に気づくとともに、十分な睡眠を取るなど上手な自己管理に心がけましょう。

それでも疲れが取れない・眠れない場合は右上にある「こころの健康相談」を利用するなど専門家に相談しましょう。

4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	4月5日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛騨保健所 ☎33-1111(内311)
	4月19日(水)	朝日保健センター		
精神保健福祉士による相談	4月25日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※4月21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。お気軽にご相談ください。

平成29年度 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

対象者には4月に予診票などの案内文を送りますので、平成30年3月31日までに接種してください。

対象者

- 65歳：昭和27年4月2日生～昭和28年4月1日生
- 70歳：昭和22年4月2日生～昭和23年4月1日生
- 75歳：昭和17年4月2日生～昭和18年4月1日生
- 80歳：昭和12年4月2日生～昭和13年4月1日生
- 85歳：昭和7年4月2日生～昭和8年4月1日生
- 90歳：昭和2年4月2日生～昭和3年4月1日生
- 95歳：大正11年4月2日生～大正12年4月1日生
- 100歳：大正6年4月2日生～大正7年4月1日生



平成30年度までは、各年度内に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方が、定期接種として1回の接種が受けられます。

※60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、免疫の機能(ヒト免疫不全ウイルスによる)に障がいのある方(身体障害者手帳1級)はお申し出ください。

※上記の方でも、すでに肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)を接種したことがある方は、定期接種の対象にはなりません。

接種料金 2,700円(生活保護受給者は無料)

問合せ先 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
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	10	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)
		24			
妊婦教室(第1回)	出産予定が29年9月の妊婦	3	13:15~13:30	母子健康手帳 おかあさんと子どものファイル 必要な方は飲み物	
妊婦教室(第2回)	出産予定が29年8月の妊婦	17	13:15~13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が29年7月の妊婦	18	13:15~13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が29年6月の妊婦と夫	24	9:15~9:30		
4カ月児健診	28年11月21日~12月3日生まれ	6	13:00~13:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル バスタオル	
	28年12月4日~12月12日生まれ	12			
	28年12月13日~12月20日生まれ	28			
1歳6カ月児健診	27年9月1日~9月15日生まれ	4	12:30~13:30	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル	
	27年9月16日~9月30日生まれ	13			
2歳児相談	27年3月1日~3月10日生まれ	7	9:15~9:45	母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル 子ども用フォーク・お手ふき・お茶・歯ブラシ・コップ	
	27年3月11日~3月20日生まれ	21			
	27年3月21日~3月31日生まれ	28			
3歳児健診	26年3月1日~3月20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) おかあさんと赤ちゃん(子ども)のファイル 目と耳の問診票・尿・歯ブラシ・コップ	
	26年3月21日~3月31日生まれ	20			
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(祝日を除く)	9:00~12:00		各支所

●各教室や健診の所要時間は各案内文をご覧ください。

※①から③のいずれかの書類 ①個人番号カード ②通知カード+顔写真付き本人確認書類(運転免許証など) 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)を2つ以上