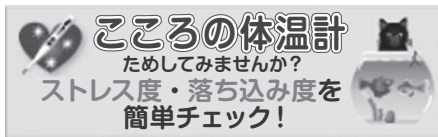


こころの体温計

「睡眠障がいを確認するチェックリスト」をご利用ください

「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 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4日(水) | 市保健センター | 13:30~15:30 | 飛騨保健所 ☎33-1111 (内311) |
| | 4月18日(水) | 朝日保健センター | | |
| 精神保健福祉士による相談 | 4月24日(火) | 市保健センター | 13:30~15:30 | 健康推進課 ☎35-3160 (※) |

※4月20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30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31年3月30日までに接種してください。

| 対象者 | 対象年齢 |
|-----|---------------------------|
| 対象者 | 65歳：昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生 |
| | 70歳：昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生 |
| | 75歳：昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生 |
| | 80歳：昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生 |
| | 85歳：昭和8年4月2日生～昭和9年4月1日生 |
| | 90歳：昭和3年4月2日生～昭和4年4月1日生 |
| | 95歳：大正12年4月2日生～大正13年4月1日生 |
| | 100歳：大正7年4月2日生～大正8年4月1日生 |



※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 | 9 | 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) |
| | | 23 | | | |
| 妊婦教室(第1回) | 出産予定が30年9月の妊婦 | 2 | 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30年8月の妊婦 | 16 | 13:15~13:30 | | |
| 妊婦教室(第3回) | 出産予定が30年7月の妊婦 | 17 | 13:15~13:30 | | |
| 妊婦教室(第4回) | 出産予定が30年6月の妊婦と夫 | 23 | 9:15~9:30 | | |
| 4カ月児健診 | 29年11月21日~11月30日生まれ | 5 | 13:00~13:45 | 母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル バスタオル | |
| | 29年12月1日~12月10日生まれ | 18 | | | |
| | 29年12月11日~12月20日生まれ | 27 | | | |
| 1歳6カ月児健診 | 28年9月1日~9月18日生まれ | 3 | 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 | |
| | 28年9月19日~9月30日生まれ | 19 | | | |
| 2歳児相談 | 28年3月1日~3月18日生まれ | 13 | 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 | |
| | 28年3月19日~3月31日生まれ | 27 | | | |
| 3歳児健診 | 27年3月1日~3月17日生まれ | 6 | 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 | |
| | 27年3月18日~3月31日生まれ | 26 | | | |
| 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 |