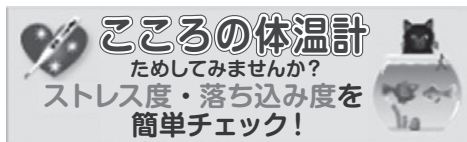


こころの体温計

本人がチェックするだけでなく、「家族モード」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



1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9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	1月29日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160 (※)

※1月25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。

健診で健康づくり

受診結果に「要受診」「要精密検査」などの項目があった方は必ず医療機関に受診しましょう

健康長寿を目指すためには、生活習慣病などの病気を早期に発見して、早期治療、重症化予防につなげることが大切です。

その第一歩である健診を、年に一度は必ず受け、検査結果の変化を確認しましょう。

健診結果に基準値を外れた項目があった場合は、軽視せず、必ず指示に従いましょう。「要受診」「要精密検査」と判定されても、医療機関で検査を受け、結果に応じた生活習慣の改善によって、数値が正常化することもあります。しかし、そのまま放置すると、病気を見逃したり対応が遅れたりして、健康状態が悪化しかねません。

せっかく受けた健診を無駄にしないよう、健診結果を健康づくりにいかしましょう。

まもなく健康ポイントの景品交換が終了します！

広報たかやま 6月15日号でお知らせしました、市健康ポイント事業のポイントの景品交換が、2月で終了します。昨年1月から12月までの間に、特定健診や職場健診、人間ドックなどの健康診査を受け、さらに自ら目標を立てて健康づくりに取り組んだ方には、ポイントを付与します。その他、がん検診の受診や対象の健康イベントへの参加などでもポイントが付与され、6ポイント以上貯めた方は、景品と交換できます。景品交換は2月で終了となりますので、お早目に交換してください。

対象者 中学3年生以上の市民で、必須項目「健康診査ポイント」と「自主的な健康づくりへの取り組みポイント」取得を含め6ポイント以上貯めた方

交換期間 2月28日(木)まで
(土日祝を除く、午前8時30分~午後5時15分)

交換場所 健康推進課および各支所
※さらにポイントカードの裏面に必要事項を記入し、景品交換された方の中から、3月に抽選で健康に関する賞品をプレゼントします。
広報ID 1009664

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	7	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)
		21			
妊婦教室(第1回)	出産予定が31年6月の妊婦	9	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31年5月の妊婦	23	13:15~13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が31年4月の妊婦	22	13:15~13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が31年3月の妊婦と夫	21	9:15~9:30		
4カ月児健診	30年8月21日~9月2日生まれ	10	13:00~13:30	母子健康手帳 問診票(お子さんの成長の記録) おかあさんと子どものファイル・バスタオル	
	30年9月3日~9月12日生まれ	16			
	30年9月13日~9月20日生まれ	25			
1歳6カ月児健診	29年6月1日~6月18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) おかあさんと子どものファイル	
	29年6月19日~6月30日生まれ	17			
2歳児相談	28年12月1日~12月10日生まれ	11	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12月11日~12月20日生まれ	18			
	28年12月21日~12月31日生まれ	25			
3歳児健診	27年12月1日~12月16日生まれ	11	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12月17日~12月31日生まれ	24			
市民健康相談	育児、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

※赤ちゃん教室の日程がご不明の方は、健康推進課までお問い合わせください。

●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

2019.1.1