

水中歩行運動

～関節に負担のかからない

健康づくりしませんか～

対象 市内在住で下記いずれかに該当する方

- ①今年度65歳以上になる方で膝や腰などに痛みがあり、陸上でのウォーキングが困難な方
- ②足の機能の衰えにより、身体障害者手帳の交付を受けている方(年齢制限なし)。

※主治医より運動制限をされている方や自力歩行が困難な方は申込できません。

※お一人様、1年度に1回のご利用となります。

期間 4月1日(月)～6月30日(日)

場所

- ・スポーツクラブアクロス高山(岡本町3)
- ・ヒーローズイミングスクール(花岡町2)

定員 100人(抽選により決定します。場所の指定はできません)

内容

- ・水中歩行講習会(1回)
- ・水中歩行運動(24回)
- ・水中歩行開始前および最終回の筋力測定

※上記の内容、全てに参加できることが申し込みの条件となります。

申込 印鑑および対象②に該当する方は身体障害者手帳を持参のうえ、3月15日(金)までに健康推進課(保健センター)、各支所地域振興課の窓口へ



3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	3月6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	3月19日(火)	市保健センター	13:30～15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※3月15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。

3月は「自殺対策強化月間」です

～あなたにもできる予防のための行動です～

【気づき】 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

●変化に気づいたら「眠れてますか?」など、自分にできる声かけをしていきましょう。

【傾聴】 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

●悩みを話してくれたら、気持ちを否定したり、安易に励ましたりせず、じっくり耳を傾けましょう。

【つなぎ】 早めに専門家に相談するよう促す

●問題などを抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関などの専門家への相談につなげましょう。

【見守り】 温かく寄り添いながら、じっくり見守る

●自然な雰囲気ですべてをかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。

3月1日から8日までは「女性の健康週間」です

厚生労働省では、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性を取り巻く健康課題に対して、社会全体で関心の喚起を図り、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごすことを目的とした運動を展開しています。

まずはできることから始めませんか。

(例) バランスのよい食事、十分な睡眠、適度な運動、健診を受ける

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	4	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)
		18			
妊婦教室(第1回)	出産予定が31年8月の妊婦	11	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7月の妊婦	20	13:15～13:30		
妊婦教室(第3回)	出産予定が31年6月の妊婦	19	13:15～13:30		
妊婦教室(第4回)	出産予定が31年5月の妊婦と夫	18	9:15～9:30		
4カ月児健診	30年10月21日～10月31日生まれ	7	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11月1日～11月10日生まれ	13			
	30年11月11日～11月20日生まれ	22			
1歳6カ月児健診	29年8月1日～8月19日生まれ	5	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8月20日～8月31日生まれ	28			
2歳児相談	29年2月1日～2月18日生まれ	8	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	
	29年2月19日～2月28日生まれ	15			
3歳児健診	28年2月1日～2月17日生まれ	1	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	
	28年2月18日～2月29日生まれ	14			
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	30年12月1日～12月31日生まれ ※この回のみ申込みが必要	12	9:30～10:00	母子健康手帳・バスタオル おかあさんと子どものファイル	市保健センター (☎35-3160)
	30年10月1日～10月31日生まれ	19	9:30～11:30 ※出入り自由		
	30年8月1日～8月31日生まれ	11			
	30年6月1日～6月30日生まれ	5			
	30年4月1日～4月30日生まれ	4			

●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