

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10日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛驒保健所 ☎33-1111 (内311)
	4月17日(水)	朝日保健センター		
精神保健福祉士による相談	4月23日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160 (※)

*4月19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。

妊婦さんの宅配牛乳等 購入費の変更

市では、牛乳等の宅配を希望される妊婦さんに対し、飛驒酪農農業協同組合のご協力を得て、購入費を助成していますが、原乳価格等の値上がりのため、購入費が変更となりました。

変更内容 宅配牛乳購入費が、1本36円から39円となりました。なお、ヨーグルトは1個32円で変更ありません。

※この制度は、妊婦さんの健康と赤ちゃんの健全な発育のために、不足しがちな栄養素を含む食品の一つである牛乳等の購入費を一部助成し、妊婦さんにバランスよく栄養を摂取していただくものです。

※申請される方は、母子健康手帳交付時にお渡しした申請書に必要事項を記入のうえ、健康推進課または各支所地域振興課(木曜日の午前中)までにご提出ください。

持ち物 母子健康手帳、印鑑

平成
31年度

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

対象者は、2020年3月31日までに接種してください。

下記の方でも、すでに定期接種を受けられた方、または今までに自費で肺炎球菌ワクチン(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。

対象者	健康推進課にお申し出ください
65歳:昭和29年4月2日生~昭和30年4月1日生(4月に案内文をお送りします)	
70歳:昭和24年4月2日生~昭和25年4月1日生	
75歳:昭和19年4月2日生~昭和20年4月1日生	
80歳:昭和14年4月2日生~昭和15年4月1日生	
85歳:昭和9年4月2日生~昭和10年4月1日生	
90歳:昭和4年4月2日生~昭和5年4月1日生	
95歳:大正13年4月2日生~大正14年4月1日生	
100歳:大正8年4月2日生~大正9年4月1日生	
100歳以上の方:大正8年4月1日以前生まれの方	

※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。

接種料金 2,700円(生活保護受給者は無料)

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	8 22	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31年9月の妊婦	11	13:15~13:30	母子健康手帳	
	妊婦教室(第2回)	出産予定が31年8月の妊婦	16	13:15~13:30	おかあさんと子どものファイルまたは妊婦ファイル	
	妊婦教室(第3回)	出産予定が31年7月の妊婦	17	13:15~13:30	必要な方は飲み物	
	妊婦教室(第4回)	出産予定が31年6月の妊婦と夫	22	9:15~9:30		
4カ月児健診	30年11月21日~11月30日生まれ 30年12月1日~12月10日生まれ 30年12月11日~12月20日生まれ	9 18 25	12:30~13:00	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		
1歳6カ月児健診	29年9月1日~9月15日生まれ 29年9月16日~9月30日生まれ	2 12	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		
2歳児相談	29年3月1日~3月18日生まれ 29年3月19日~3月31日生まれ	5 19	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		
3歳児健診	28年3月1日~3月18日生まれ 28年3月19日~3月31日生まれ	3 26	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		
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	31年1月生まれ	17	9:30~11:30 ※出入り自由	母子健康手帳 バスタオル	市保健センター (☎35-3160)	
	30年11月生まれ	18				
	30年9月生まれ	16				
	30年7月生まれ	11				
	30年5月生まれ	8				

2019.4.1

●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