

9月の献血

問合せ 福祉課 ☎35-3356

駐車場が少ない会場もありますのでご注意ください。
なお、両会場とも400ml限定の献血です。

期日	時間	場所
27日(金)	9:00~12:00	市役所(花岡町)
	14:00~16:00	ルビットタウン高山店(岡本町3)

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～

健康
ポイント
対象

対象 市内在住で下記のいずれかに該当する方

①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、今年度65歳以上になる方

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お申し込みできません。

※お一人様、1年度に1回のご利用となります。今年4月～6月、7月～9月の水中歩行運動をご利用になられた方は対象となりませんので、ご注意ください。

期間 10月1日(火)～12月31日(火)(施設の実施可能日)

場所

- ・スポーツクラブアクトス高山(岡本町3-117-1)
- ・ヒーロースイミングスクール(花岡町2-60)

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お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、9月13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にお越しください。

来所による申請が難しい方は電話でご相談ください。

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

健康
ポイント
対象

第30回 市民健康まつり



健康に関する団体の協力により、「こころとからだの健康づくりを習慣に!」をテーマに、たくさんの健康づくりに関する各種検査や体験、健康について楽しく考えるコーナーをお楽しみいただけます(一部、整理券が必要なコーナーがあります)。

小さなお子さんから、どなたでも楽しく過ごしていただけますので、ご家族そろってお気軽にご来場ください。

日時 10月6日(日) 午前9時30分～午後2時

場所 市役所、保健センター(花岡町2)

内容 各コーナーの詳細は、広報たかやま10月1日号に折り込むチラシをご覧ください。

持ち物 身体を使った体験コーナーもありますので、動きやすい服装でのご来場をおすすめします。

問合せ 健康推進課 ☎35-3160

高次脳機能障がい支援個別相談会

ピアサポーター(家族)や保健師、精神保健福祉士が相談に応じます。日ごろの悩みを語り、日々の生活を一緒に考えませんか。

日時 10月6日(日) 13:00～15:00

場所 総合福祉センター(昭和町2)

問合せ ひだ障がい者総合支援センターぷりずむ ☎32-8736

高次脳機能障がいとは

交通事故や脳卒中などで脳が損傷されると、記憶能力の障がい、集中力や考える力の障がい、行動の異常、言語の障がいが生じることがあります。これらの障がいを「高次脳機能障がい」と言います。

当センターでは、高次脳機能障がいの家族会「うぐいす」とともに、啓発活動や相談会を開催しています。

もちろん個人情報を守りますので、お気軽にご相談ください。

9月 休日診療のお知らせ

問合せ 医療課 ☎35-3177

診療名	対象となる方	期日	受付時間	持ち物	場所
内科診療	休日に急病になった方	1(日)・8(日)・15(日)・16(月・祝)・22(日)・23(月・祝)・29(日)	8:30～11:30 13:00～14:30	健康保険証 医療受給者証(受給者のみ)	高山市休日診療所(市保健センター内) ☎35-3175
歯科診療	日曜日に歯が痛くなった方 小児のフッ素塗布希望の方	1(日)・8(日)・15(日)・22(日)・29(日)	8:30～11:30	お薬手帳(お持ちの方) フッ素塗布:1,080円	

●休日・夜間などの急病の場合、受診できる医療機関を知りたいときは高山地域救急医療情報センターまで電話してください(☎0577-34-3799)

●高山市民の方は、看護師や医師などに24時間365日、電話で医療相談ができます(通話料・相談料無料、携帯電話使用可) (☎0120-54-7830)