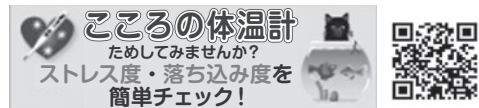


こころの体温計

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にあるバナーや下記QRコードからアクセス



1月 こころの健康相談

事前予約が必要です。
(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8日(水) | 市保健センター | 13:30~15:30 | 飛驒保健所 ☎33-1111 (内311) |
| 精神保健福祉士による相談 | 1月28日(火) | 市保健センター | 13:30~15:30 | 健康推進課 ☎35-3160 (※) |

※1月24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。

介護者のための「ほっとする談話室」

①ほっとする介護・健康談話室

【日時】1月15日(水)、16日(木) 10:00~15:00

【場所】ひだまりの湯(冬頭町)

②ほっとする談話室

【日時】1月20日(月) 10:00~15:00

【場所】まちスポ飛驒高山(天満町1・フレスポ飛驒高山内)

※事前申込不要、参加無料です。

【問合せ】NPO法人まちづくりスポット

☎62-8550

あたまの健康チェック

【対象】①市内在住の65歳~79歳の方

②認知症の診断や治療を受けていない方

③介護保険で要支援・要介護に該当していない方

【日時】1月16日(水) 8:50~12:00(1人あたり30分程度)

【場所】市役所3階302会議室(花岡町2) (定員) 10人

【申込】前日までにTEL

※認知症などの診断をするものではありません。

※初めての方を優先させていただきます。

【問合せ】市地域包括支援センター ☎35-2940

1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 | 2(木)・3(金)・5(日)・12(日)・13(月祝)・19(日)・26(日) | 8:30~11:30 13:00~14:30 ※2日、3日は9:30~11:30、13:00~14:30 | 健康保険証 医療受給者証(受給者のみ) お薬手帳(お持ちの方) 薬容器代(一部の方) | 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 | 5(日)・12(日)・19(日)・26(日) | 8:30~11:30 | | |

- 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)

| 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 | 6 20 | 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) | 出産予定が令和2年6月の妊婦 | 10 | 13:15~13:30 | 母子健康手帳 妊婦ファイル 必要な方は飲み物 | |
| 妊婦教室(第2回) | 出産予定が令和2年5月の妊婦 | 21 | 13:15~13:30 | | |
| 妊婦教室(第3回) | 出産予定が令和2年4月の妊婦 | 28 | 13:15~13:30 | | |
| 妊婦教室(第4回) | 出産予定が令和2年3月の妊婦と夫 | 27 | 9:15~9:30 | | |
| 4カ月児健診 | 令和元年8月21日~8月30日生まれ | 14 | 12:30~13:00 | 母子健康手帳・問診票(お子さんの成長の記録) 子どもノート・バスタオル | |
| | 令和元年8月31日~9月10日生まれ | 23 | | | |
| | 令和元年9月11日~9月20日生まれ | 30 | | | |
| 1歳6カ月児健診 | 平成30年6月1日~6月13日生まれ | 7 | 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 | |
| | 平成30年6月14日~6月30日生まれ | 17 | | | |
| | 平成29年12月1日~12月10日生まれ | 10 | | | |
| 2歳児相談 | 平成29年12月11日~12月20日生まれ | 17 | 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 | |
| | 平成29年12月21日~12月31日生まれ | 31 | | | |
| | 平成28年12月1日~12月14日生まれ | 15 | | | |
| 3歳児健診 | 平成28年12月15日~12月31日生まれ | 24 | 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 | 令和元年10月1日~10月31日生まれ | 30 | 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) |
| | 令和元年8月1日~8月31日生まれ | 28 | | | |
| | 令和元年6月1日~6月30日生まれ | 23 | | | |
| | 平成31年4月1日~4月30日生まれ | 20 | | | |
| | 平成31年2月1日~2月28日生まれ | 14 | | | |

●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マイナンバーカード ②個人番号通知カード+顔写真付き本人確認書類(運転免許証など) ③個人番号通知カード+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