

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く、疲れが出やすい時期です。

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。

「普段の自分と違う」などのこころの不調に気づいたら、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。

※印の会場は、200mlの献血も可能です。

期日	時間	場所
7日(火)	13:00~16:30	駿河屋アスモ店(岡本町2)
8日(水)	9:00~16:00	高山市役所(花岡町2)
9日(木)	13:30~16:00	飛騨信用組合中山支店(下岡本町)※
13日(月)	13:00~16:30	久美愛厚生病院(中切町)
15日(水)	10:00~16:00	ピュア高山(西之一色町3)

4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	4月8日(水)	市保健センター	13:30~15:30	飛騨保健所 ☎33-1111(内311)
	4月15日(水)	朝日保健センター		
精神保健福祉士による相談	4月21日(火)	市保健センター	13:30~15:30	健康推進課 ☎35-3160(※)

※4月17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」「話を聞いてほしい」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。

2019年5月にお送りした風しん抗体検査等クーポン券(無料)は有効期限が1年間延長されました

「昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性」および「昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までの間に生まれた男性で風しん抗体検査を希望される方」には、平成31年度にクーポン券を送付しています。

お手持ちの「風しん」抗体検査・予防接種のクーポン券は、2021年3月まで使えます(有効期限が2020年3月と表示されていても、2021年3月まで使用できます)。ぜひ、この機会に抗体検査を受けましょう。

- クーポン券は、全国多くの医療機関で使えます。また、健康診断や人間ドックで使える場合もあります。詳しくは受診先にご確認ください。
- 2019年に抗体検査や予防接種を受けた方は、再度受ける必要はありません。
- 他の市町村に転居される方は、高山市のクーポン券は使えません。転居後の市町村に、再発行を申請してください。
- クーポン券を紛失された方は、再発行できます。健康推進課までご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症予防のため、4月中の乳幼児健診・相談および教室の一部を中止、または縮小・変更して実施します。下記にてご確認ください。

●4月に実施する事業(一部内容を縮小・変更し、実施します)

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	13:15~13:30 *個別で対応します	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※ 妊婦さんへ 分娩予定日まで宅配牛乳購入費の助成事業があります。 利用を希望される方は、印鑑をご持参ください。	市保健センター(☎35-3160)
		20			
4カ月児健診	令和元年11月21日~11月30日生まれ	16	13:00~13:45	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12月1日~12月9日生まれ	21			
	令和元年12月10日~12月20日生まれ	30			
1歳6カ月児健診	平成30年7月31日以前生まれの未受診の方	7	13:00~13:45	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	
	平成30年8月1日~8月19日生まれ				
	平成30年8月20日~9月12日生まれ				
3歳児健診	平成29年3月1日~3月15日生まれ	17	13:00~13:45	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 目と耳の問診票・尿	
	平成29年3月16日~3月31日生まれ	22			
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

【4月の4カ月児健診・1歳6カ月児健診・3歳児健診利用にあたってのお願い】

- 保護者以外のご家族(祖父母・きょうだいなど)の来所はご遠慮ください。
- 健診を受けるお子様や保護者の方、同居のご家族に37.5度以上の発熱や咳などの風邪のような症状があるときは、健診の受診をお控えください。

●4月は実施しない事業(対象の方へは、個別で中止のご案内をしています)

- 7カ月児相談(市保健センター)
 - 10カ月児相談(市保健センター)
 - 2歳児相談(市保健センター)
 - 妊婦教室(第1回~第4回)
 - 赤ちゃん教室
 - 各支所での乳児相談・幼児相談
- ご心配なことやご相談がありましたら、電話や市民健康相談をご利用ください。

2020.4.1 ※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