

### 特定健診会場・健診日一覧

各会場での受付実施時間は、8:00～10:30です。

#### 高山地域

健診日	健診会場
8月6日 木	市保健センター（花岡町2）
8月7日 金	
8月20日 木	辻ヶ森公民館（岡本町2）
8月21日 金	
8月25日 火	富士会館（下岡本町）
8月26日 水	
8月28日 金	高山厚生病院（山口町）
8月31日 月	

#### 荘川地域

健診日	健診会場
8月19日 水	荘川総合センター（新洲）

#### 朝日地域

健診日	健診会場
8月25日 火	燦燦朝日館（万石）
8月26日 水	

#### 国府地域

健診日	健診会場
8月31日 月	宇津江2区公民館（宇津江）

#### 上宝地域

健診日	健診会場
8月20日 木	上宝保健センター（本郷）
8月21日 金	

### 特定健診・がん検診を再開しています

以前お送りした受診票または問診票を持ってお越しください。  
 新型コロナウイルス感染症の感染予防のために、検診会場では次のような対策を実施します。

- ・会場内が混みあわないよう、できるだけご案内の日時を守ってお出かけください。また、混雑を避けるために屋外・自家用車でお待ちいただく場合があります。
- ・検診当日は、マスクの着用をお願いします。
- ・会場での手指消毒や体温測定を実施します。
- ・通常よりも待ち時間が長くなりますのでご了承ください。

**今年度は追加健診を行いませんので、お早めの受診をお願いします。**  
 ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

### 8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	相談日時	場所	予約・問合先
精神科医師による相談	8月5日(木) 13:30～15:30	市保健センター	飛驒保健所 ☎ 33-1111（内 311）
	8月19日(木) 13:30～15:30	一之宮 保健センター	
精神保健福祉士による相談	8月25日(火) 13:30～15:30	市保健センター	健康推進課 ☎ 35-3160（※）

※8月21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。

### 食中毒に注意しましょう

食中毒の主な原因は細菌とウイルスです。  
 以下の食中毒予防の原則を守りましょう！

#### 原因菌は

- 「つけない」＝手洗いの励行、調理器具の消毒
- 「増やさない」＝低温で保存、早めに食べる
- 「やっつける」＝加熱処理、台所用殺菌剤

#### 原因ウイルスは

- 「持ち込まない」＝調理者の健康管理
- 「ひろげない」＝手洗い、消毒、清掃

気温の高い時期は食中毒のリスクが高まります。  
 テイクアウトやデリバリーは速やかに食べましょう。

### 熱中症を予防しましょう

#### 1. 暑さを避けましょう

- ・暑い日や時間帯は無理な行動は避け、外出する際は日傘や帽子を活用しましょう

#### 2. マスクは適宜はずしましょう

- ・人と十分な距離を確保できる場合はマスクをはずしましょう

#### 3. こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給をしましょう

#### 4. 日ごろから健康管理をしましょう

- ・体調が悪いと感じたときは無理せず療養しましょう

#### 5. 暑さに負けない体作りをしましょう

- ・運動は無理をせず、涼しい時間帯に行いましょう

### 狂犬病予防集合注射を9～10月に再開します

新型コロナウイルスの影響で中止していた狂犬病予防集合注射を9～10月に再開します。

集合注射の日程については、飼主へ個別に8月末までにご案内します。

狂犬病予防注射は、動物病院でも受けることができます。



### 8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。  
 400ml限度献血です。



期日	時間	場所
8日(土)	13:00～16:00	ピュア高山（西之一色町3）
9日(日)	9:30～16:00	ルビットタウン高山（岡本町3）
18日(火)	9:00～12:00	和井田製作所（片野町）
	14:00～16:30	駿河屋アスモ店（岡本町2）
19日(水)	14:00～16:00	山王福祉センター（森下町1）

※詳細は、県血液センター内「献血バス運行スケジュール」でご確認ください。