

健康ポイントの景品交換を実施しています

市では中学3年生以上の市民を対象に、健康づくりの取り組み応援として健康ポイント事業を行っています。

令和2年4月以降に、職場の健康診査や人間ドック、市の特定健診などを受け、健康づくりに取り組んだ方にポイントを付与し、6ポイント以上貯めた方は景品と交換ができます。景品の交換は、令和3年2月下旬で終了となりますので、お早めに交換してください。

交換期限 2月26日(金)

交換場所 健康推進課（市保健センター）
各支所地域振興課窓口

2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	2月3日(水)	市保健センター	13:30 ~ 15:30	飛騨保健所 ☎33-1111 (内311)
精神保健福祉士による相談	2月16日(火)			健康推進課 ☎35-3160(*)

※2月12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。

新型コロナウイルス感染症予防のため、2月中の乳幼児健診・相談および教室の一部を中止、または縮小して実施します。下記にてご確認ください。

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	8日(月)	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※ 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、ハンコをご持参ください。	市保健センター (35-3160)
		22日(月)			
助産師相談	相談ごとのある妊婦・産婦	1日(月)	9:00~11:30 事前予約必要(前日または前週の金曜日までに市保健センターへ電話予約)	母子健康手帳 産婦の方はバスタオル	
		16日(火)			
		3月1日(月)			
4カ月児健診	令和2年9月21日~9月30日生まれ	9日(火)	13:00~14:10 (10分単位でご案内しています)	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2年10月1日~10月10日生まれ	18日(水)			
	令和2年10月11日~10月20日生まれ	25日(水)			
1歳6カ月児健診	令和元年6月28日~7月22日生まれ	2日(火)延期(日程は後日案内します)	12:50~14:10 (10分単位でご案内しています)	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7月23日~8月14日生まれ	19日(金)			
2歳児相談	平成31年1月1日~1月11日生まれ	2日(火)延期(日程は後日案内します)	9:10~9:50 (10分単位でご案内しています)	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	
	平成31年1月12日~1月21日生まれ	19日(金)			
	平成31年1月22日~1月31日生まれ	26日(金)			
3歳児健診	平成29年11月20日~12月3日生まれ	10日(水)	12:50~14:10 (10分単位でご案内しています)	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 バスタオル	
	平成29年12月4日~12月12日生まれ	26日(金)			
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・バスタオル	
		毎週木曜日(祝日を除く)	9:00~12:00		

※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(氏名と住所が住民票の情報と一致しているもの) ③個人番号が記載された住民票
- *②と③の場合は、顔写真付き本人確認書類(運転免許証など)または顔写真のない公的書類(健康保険証、年金手帳など)2つ以上

◎その他に一部内容を縮小して実施する事業

- 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)、○各支所での乳児相談、○妊婦教室
- 対象の方へは、個別でご案内をしています。

【乳幼児健診・相談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。
- ・保護者の方のマスク着用、3歳児健診では可能な範囲でお子様のマスク着用をお願いします。
- ◎2月中止する事業
- 各支所での幼児相談 ○赤ちゃん教室
- 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。

2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	7日・11日(木祝) 14日・21日 23(火祝)・28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)	休日診療所 (市保健センター内)
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	7日・14日 21日・28日	8:30~11:30	お薬手帳(お持ちの方)	☎35-3175

- 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(☎34-3799)
- 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)