

健康ポイント対象

### 水中歩行運動で健康づくりしませんか

対象 市内在住で次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で、今年度65歳以上になる
- ② 身体障害者手帳（下肢・体幹の障がい）の交付を受けている

※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申込みできません。

※対象②の該当者は身体障害者手帳を持参※年度内、1人1回まで

期間 10～12月（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）  
・ヒーロースイミングスクール（花岡町2）

※場所の指定はできません

定員 100人（超えた場合は抽選）  
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

※右記の内容の全てに参加できるとが申込みの条件となります

申込み 9月15日（木）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。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



### 『ゲートキーパー育成講座』

須田病院の加藤秀明院長を講師に、

家族や仲間の悩みに気づき、声をかけ、耳を傾け、専門家につなぎ、見守るゲートキーパーの役割について学びます。

日時 10月26日（水）

午後2時～3時30分

場所 保健センター（花岡町2）

定員 20人（超えた場合は抽選）

申込み 10月7日（金）までにTEL

問合せ 健康推進課 ☎ 35・3160

### ことばの相談会

発音・ことばの育ちが心配、友達との関わりが心配：など、ことばの育ちに関するご相談に専門のスタッフ（言語聴覚士）が応じます（相談無料）。

日時 10月8日（出）

午前8時30分～正午

場所 保健センター（花岡町2）

定員 12人

対象 次のいずれかに該当する方  
① 年長・年中児と保護者で医療リハビリや療育施設への通園をしていない  
② 過去にことばの相談会を受けていない

申込み

9月5日（月）までにTEL

問合せ 健康推進課 ☎ 35・3160

健康ポイント対象

### 『日本人のための病気になるない食べ方』 ～本当に大切な食事のほなし～

飛騨口腔保健協議会では、飛騨地域の口腔保健や公衆衛生の向上を目的とした活動の一環として講演会を開催します（参加無料、申込不要）。

当日は講演会前に歯科口腔保健において、他の模範となられた方を表彰する「親と子のよい歯のコンクール表彰式」も行います。

日時 9月10日（出） 午後2～4時

場所 市民ホール（本庁地下）

講師 フーズ&ヘルス研究所  
代表 幕内秀夫さん

問合せ 飛騨口腔保健協議会（健康推進課内）

☎ 35・3160



### 法律とこころの相談会

多重債務・解雇・生活苦・病苦・家族関係の悩みなどが原因で、心の健康に支障をきたしてしまっていることがあります。一人で悩まないで、相談してみませんか。

期日 9月8日（木）、30日（金）

時間 午後1～4時

場所 飛騨総合庁舎（上岡本町）

申込み 事前にTEL

問合せ 飛騨保健所

☎ 33・1111（内線311）

### 特定健診・健康診査

各会場での受付実施時間は、午前8時～10時30分です。  
●の日は受付時間は午前8時～9時30分。

#### 高山地域

健診日	健診会場
1日（木）	久美愛厚生病院（中切町）
7日（水）	市保健センター（花岡町2）
8日（木）	
9日（金）	山田町公民館（山田町）
14日（水）	
15日（木）	
16日（金）	市保健センター（花岡町2）
28日（水）	
29日（木）	
30日（金）	

#### 丹生川地域

健診日	健診会場
1日（木）	丹生川支所（坊方）
2日（金）	旗鉾集会所（旗鉾）

#### 清見地域

健診日	健診会場
●8日（木）	大原ふれあい会館（大原）

#### 荘川地域

健診日	健診会場
7日（水）	下野々保公民館（野々保）

#### 国府地域

健診日	健診会場
6日（火）	宇津江公民館（宇津江）
20日（火）	国府福祉センター（木曾垣内）
21日（水）	
22日（木）	

毎月19日は食育の日です

地元食材や旬の食材を積極的に取り入れましょう