ヒダ×10代プロジェクト

2026年度飛騨市思春期健診および関連事業のご案内

飛騨市におすまい・在学中の 小学5年生〜18歳の
アナタへ＆保護者の方へ

思春期は…

①こころとからだの調子がくずれやすい時期

②「元気な大人」になるための準備期間

10代ケンシン、10代ソウダン は
◎ 今の自分は元気？を考えること
◎ 自分のこころ・からだのぐあいを話す練習
ができる絶好のチャンス！しかも**無料**！

「こどものことを親だけで相談したい…」という親ごさんは 10代ソウダンがオススメ！

ヒダ×10代ケンシン

対象：本人（お子さん）

担当：医師（小児科・思春期専門医）

からだの診察にくわえ、学校健診ではわかりづらい、こころや生活の様子を思春期専門医が1対1でていねいに診察します（からだの診察、お話、カウンセリング）。必要な場合は医療機関への紹介もいたします。

※血液・尿検査は実施しません

医師　阪下和美

ヒダ×10代ソウダン

対象：本人（お子さん）または保護者

担当：思春期保健相談士

こころ・からだのぐあいや生活面での心配事を気軽に相談できる窓口です。医師の監督のもと、思春期保健相談士の資格を持つ看護師がお話をうかがいます。親子ご一緒でも、親ごさんだけでもお気軽にご相談ください。

看護師・思春期保健相談士

上野博子　野崎加世子

対象：飛騨市 に 在住 または 在学 している
　　　小学5年生〜18歳の方、その保護者の方

場所：古川いこい内（飛騨市古川町下気多990）

日程：2026年6〜12月（詳細は下記QRから）

費用：いずれも **無料**

10代プロジェクト ウェブサイト

予約サイト

LINE

LINEから かんたん予約！ ウェブサイトに 楽々アクセス！ 友だち登録してください！

お問い合わせ先
37koe.niwa@gmail.com

本事業は飛騨市受諾事業としてこども予防医学研究所「みんなの声の庭」（任意団体）が運営いたします。

しってる？

- 10代はこころの病気になりやすい
- こころの調子がわるいと
からだの調子もとてもわるくなる
- 10代のときの生活習慣(しゅうかん)は
大人になってからもかわらない

このなやみ
どうしたらいい？

元気だけど、なんか
いろいろつかれたかも

親や友だちには話したくない

ヒダ×10代ケンシン

10代の健康の専門家（医師）があなたをしんさつします

- 健康についての
しつもんにこたえる
- 身長、体重
けつあつをはかる
- からだのしんさつ
- 健康について
おしゃべりをする
- もっと元気になる方法をいっしょに考える

10代ケンシンで何がわかる？

・あなたのからだとこころの健康のじょうたい
・あなたの性格の「強み」と「弱み」
・もっと健康になるためのコツ

ヒダ×10代ソウダン

思春期保健相談士(ししゅんきほけんそうだんし)の資格(しかく)を持つ看護師(かんごし)が
あなたのお話を聞きます

親子でも、保護者の方だけでもご利用できます

「気軽に話せる・相談できる場所」で
たくさんおしゃべりすると
もやもやがすっきりしたり、
自分のきもちが整理できたりします

プライバシーが守られる場所で、おうちのこと、学校や勉強のこと、
友だちのこと、食事や睡眠(すいみん)のことなど　おしゃべりしましょう。
気になること、しんぱいなこと、　なんでもそうだんしてください。

10代のあなたへ

じつは、こころやからだのくるしさを一人でがまんして
病気になってしまう大人は多いんです。

しんどいときに、だれかに相談する。
これは幸せに自分らしく生きるために、とても大切なワザ。

自分の健康について自分で考えること。自分のことばで話すこと。
こまったときに、たすけをもとめること。

10代ケンシンや10代ソウダンで練習しませんか？

自分って、けっこう話せるんだ。
話したらちょっと元気になったかも。

10代ケンシンや10代ソウダンが
そんなきもちになる
きっかけになりますように…

自分で語る。
自分を知る。
10年後の自分のために。