

# 健康ガイド

8月後半分  
8月16日～31日

乳幼児の健診・相談・予防接種には必ず母子健康手帳をご持参ください。対象地区以外で受ける場合やご不明な点は各保健センターまでお問い合わせください。

大井町・長島町・東野・三郷町・武並町・笠置町・中野方町・飯地町 にお住まいの方

実施場所・問い合わせ 恵那市保健センター ☎26-2111 (内線221・222・223)

種別	とき	受付時間	対象	備考
母子健康手帳の交付	毎週水曜日	午前9時～11時		妊娠届出書または証明書持参
たまご学級第2課	24日(木)	午後1時	1・2月出産予定	託児が必要な方は、事前にご連絡ください。運動のできる服装
6カ月児教室	17日(木)	午前9時～9時半	平成18年1月生まれ	アンケート持参
3歳児健診	22日(火)	午後0時45分～1時15分	平成15年7月生まれ	採尿容器、視聴覚・歯科アンケート、生活リズム票持参
胃/大腸がん検診	29日(火)	午前8時半～10時半		要申し込み。定員になり次第締め切り。
成人歯科相談	29日(火)	午前8時半～10時	成人	無料

献血 24日(木)午前10時半～午後4時 場所：パロ－恵那店西口

## 夏の敵！ 食中毒について

食中毒というと、外部で大量に生産される食品などが原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生していますし、発生する危険性がたくさん潜んでいます。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人数が少なかったりすることから、風邪や寝冷えなどと勘違いし、食中毒とは気付かれず重症になることや、死亡する例もあります。

- 家庭でできる食中毒予防の6つのポイント
- ポイント1 食品の購入** 生鮮食品は新鮮な物を購入する。表示食品は消費期限を確認する。
  - ポイント2 家庭での保存** 持ち帰った食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる。
  - ポイント3 下準備** 手を洗う。室温で解冻せず、冷蔵庫の中や電子レンジを使用する。
  - ポイント4 調理** 手を洗う。十分加熱する。目安は、中心温度が75度で1分間以上加熱する。
  - ポイント5 食事** 手を洗う。調理前・調理後の食品を室温に長く放置しない。
  - ポイント6 残った食品** キレイな容器を使う。早く冷えるように浅い容器に小分けして保存する。

食中毒予防の3原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。6つのポイントは、この3原則から成っています。これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒を無くしましょう。

岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町 にお住まいの方

実施場所が、1カ所に統一されました。それぞれ会場が異なりますので、ご注意ください。  
問い合わせ 岩村保健センター☎43-0051 山岡保健センター☎56-2968 明智保健センター☎54-3143 串原振興事務所住民課☎52-2111 かみやはぎ総合保健福祉センター☎48-3185

種別	とき	受付時間 実施場所	対象	備考
母子健康手帳の交付		各保健センターで随時交付します。事前にご連絡ください。		妊娠届出書または証明書持参
3カ月児健診	23日(水)	午後1時～1時15分 岩村保健センター	平成18年4月生まれ	アンケート持参 欄外をご覧ください
1歳児教室	25日(金)	午前9時15分～9時半 明智保健センター	平成17年7月生まれ	アンケート持参
2歳児教室	23日(水)	午前9時～9時20分 明智保健センター	平成16年7月生まれ	歯ブラシ・タオル持参、 保護者が運動のできる服装
歯みがき教室	25日(金)	午前9時半～11時 岩村保健センター	1歳6カ月・3歳児健診を 受けられた幼児	要申し込み
	28日(月)	午前9時～11時 午後1時～3時 明智保健センター		
B C G 予防接種	23日(水)	午後2時～2時10分 岩村保健センター	平成18年4月生まれ	6カ月未満でまだ接種 していない乳児 欄外をご覧ください
三種混合予防接種	17日(木)	午後1時半～2時 山岡保健センター	平成17年8月～18年1月生	初年度は3回接種 7歳6カ月未満でまだ 初回接種していない幼 児も対象
	22日(火)	午後1時半～2時 岩村保健センター		
	24日(木)	午後1時半～2時 かみやはぎ総合保健福祉センター		
乳幼児なんでも相談	30日(水)	午前9時～11時 岩村保健センター	乳幼児	
子宮/乳がん検診	21日(月)	午前9時半～11時 午後1時～2時 明智保健センター		要申し込み。定員になり 次第締め切り。

3カ月児健診の際にB C G 予防接種を同時に行いますので時間がかかります。バスタオルなどご持参ください。なお健康カレンダーでは16日とお知らせしましたが、23日に変更となりました。お間違えのないようお出掛けください。

### 【市内共通】

種別	場所	対象
麻しん・風しん混合予防接種期	医療機関での接種となります。医療機関は4月1日号の広報えな10☎をご覧ください。	12カ月～24カ月未満