

# 健康ガイド

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4課	29日(金)	午後1時	11・12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	21日(木)	午前9時～9時半	平成18年2月生まれ	アンケート持参
1歳6カ月児健診	19日(火)	午後0時45分～1時15分	平成17年2月生まれ	アンケート、保護者の歯科健診あり
3歳児健診	26日(火)	午後0時45分～1時15分	平成15年8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
乳幼児なんでも相談	19日(火)	午前9時～11時	乳幼児	
胃/大腸がん検診	28日(木)	午前8時半～10時半		要申し込み。定員になり次第締め切り。
子宮/乳がん検診	28日(木)	午後1時～2時		要申し込み。定員になり次第締め切り。
成人歯科相談	28日(木)	午前8時半～10時	成人	無料

**献血** 28日(木)午前10時半～午後1時 場所：パロ－恵那店西口

## 秋の味覚で健康に！

秋の味覚の代表である「キノコ」は、食物繊維が豊富なので肥満予防・解消の調理メニューにお勧めです。生活習慣病予防の食事に、食物繊維1日に20gを摂ろう！

可食部100gあたりの食物繊維

	食物繊維
まいたけ	2.7g
ぶなしめじ	3.7g
えのき	3.3g
きゅうり	1.1g
かぶ	1.5g
ゴーヤー	2.2g
ブロッコリー	2.6g
春菊	3.2g

### 食物繊維の働き

食物繊維には、腸の中で余分な脂肪を取り込んで体の外に排出する働きがある。

カブやきゅうりも、キノコと同様に低エネルギー食材。しかし食物繊維の量はきのこの方が多い。



# 9月後半分

9月16日～30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。住所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。

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  
 かみやば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	27日(水)	午後1時～1時15分 岩村保健センター	平成18年5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	22日(金)	午前9時15分～9時半 岩村保健センター	平成17年8月生まれ	アンケート持参
2歳児教室	27日(水)	午前9時～9時20分 岩村保健センター	平成16年8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(月)	午前9時～11時 午後1時～3時 明智保健センター	1歳6カ月・3歳児健診を 受けられた幼児	要申し込み
B C G 予防接種	27日(水)	午後2時～2時10分 岩村保健センター	平成18年5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
乳幼児なんでも相談	20日(水) 25日(月)	午前9時～11時 串原総合福祉センター 午前9時～11時 岩村保健センター	乳幼児	
胃/大腸/前立腺/肺がん 検診	21日(木)	午前8時半～10時半 明智保健センター		要申し込み。定員になり 次第締め切り。 成人歯科相談あり。

3カ月児健診の際にBCG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。

### 【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