

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2課	22日(木)	午後1時	11・12月出産予定	食事調査表、エプロン持参。託児が必要な方は、事前にご連絡ください。 場所：中公民館調理室
1歳6カ月児健診	20日(火)	午後0時45分～1時15分	平成16年11月生まれ	アンケート持参、保護者の歯科健診あり
3歳児健診	27日(火)	午後0時45分～1時15分	平成15年5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	20日(火)	午前9時～11時	乳幼児	
子宮／乳がん検診	16日(金)	午前9時半～11時 午後1時～2時		要申し込み。定員になり次第締め切り。

献血 22日(木)午前10時半～午後4時 場所：バロー恵那店西口

【市内共通】

種 別	場 所	対 象
麻しん・風しん混合予防接種Ⅰ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10㉔をご覧ください。	12カ月～24カ月未満

♣健康ひと口メモ 暑くなります。水分をしっかりと取りましょう！

👉 なぜ、水分が必要なの？

- ・暑くなると汗をかいたり血管が拡張したりするため、体から水分が失われやすく、もともと体に水分の少ない高齢者や乳児は脱水になりやすいので注意しましょう。
- ・高齢者はのどの渇きを感じにくいため、意識して水分を取ることが必要です。また腎臓の働きが低下するため、老廃物を排せつするのに若い人より多くの水分を必要とします。

👉 では、どのくらい水分を取ればいいの？

1日1.2リットル（コップ6杯くらい）が目安です。

2時間にコップ半分～1杯くらい飲むと良いと思います。汗をたくさんかいた日は、急にガブ飲みせず、ゆっくりと飲みましょう。

👉 体の中の水分が少なくなったらどうなるの？

めまいやだるさ、意識がもうろうとするなどの症状が見られた場合は早めに受診しましょう。脱水の兆候かもしれません。

●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。

6月後半分
6月16日～30日

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	21日(木)	午後1時～1時15分 岩村保健センター	平成18年2月生まれ	アンケート持参
1歳児教室	23日(金)	午前9時15分～9時半 明智保健センター	平成17年5月生まれ	アンケート持参
2歳児教室	28日(木)	午前9時～9時20分 明智保健センター	平成16年5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	16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
	19日(月)	午前9時～11時 午後1時～3時 明智保健センター		
	22日(木)	午前9時半～11時 串原総合福祉センター		
B C G予防接種	21日(木)	午後2時～2時10分 岩村保健センター	平成18年2月生まれ	6カ月未満でまだ接種していない乳児
三種混合予防接種	22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乳児も対象
		午後1時半～2時 かみやはぎ総合保健福祉センター	平成17年5月～18年1月生	
乳幼児なんでも相談	26日(月)	午前9時～11時 岩村保健センター	乳幼児	
	28日(木)	午前9時～11時 串原総合福祉センター		
基本健診（集団）	19日(月)、 20日(火)	午前8時半～11時 岩村保健センター		
	23日(金)～ 30日(金)	午前8時半～11時 山岡保健センター	18歳以上で健診の機会のない方	受診料500円必要 ※健診は土日を除く
子宮／乳がん検診	23日(金)	午後1時～2時 上矢作公民館		要申し込み。定員になり次第締め切り。
成人歯科相談および健診	23日(金)、27日(火)、 29日(木)	午前8時半～11時 山岡保健センター	成人	無料