

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3課	9日(金)	午後1時	平成19年7月・8月出産予定	託児が必要な方は、事前にご連絡ください。
3カ月児健診	6日(火)	午後0時45分～1時15分	平成18年11月生まれ	アンケート持参
6カ月児教室	15日(木)	午前9時～9時半	平成18年8月生まれ	アンケート持参
1歳児教室	13日(火)	午前9時～9時半	平成18年2月生まれ	アンケート持参
2歳児教室	14日(水)	午前8時50分～9時20分	平成17年2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	1日(木)、5日(金)、8日(火)、9日(水)	午前9時～11時 午後1時～3時	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	6日(火)	午後2時～2時半	平成18年11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	13日(火)	午後1時半～2時半	平成17年3月～5月生まれ	

【市内共通】 麻しん・風しん混合予防接種

種別	場所	対象	備考
期		12カ月～24カ月未満	
2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ページをご覧ください。	年長児(平成19年3月31日まで接種可能)	現在、年長児の年齢で入園していないなどで通知が届いていない方は、下記までお問い合わせください。 健康推進課 保健師☎26-2111 (内線223)

◆夜、食べると太る理由◆

「夜遅くに、ご飯やお菓子を食べると太りやすい」というのは、食べた物が消費しきれず脂肪として蓄積されやすいためと周知されている事実です。

しかし、体内時計も大きく影響していることが最近、科学的に分かりました。その鍵を握るのが「BMA L 1 (ピーマルワン)」というDNAに結合しているタンパク質です。BMA L 1とは、特定のホルモンや酵素を作らせる働きがあり、「脂肪を作り、ため込みなさい」という指令をDNAに出しています。

BMA L 1の量が最も多い時間帯は、午後10時～午前2時ごろ。この時間に食べたものは脂肪として体内に蓄積されやすいということです。

食後からBMA L 1が出るまでには時間差があるため、脂肪をため込まないためには、夕食を午後7時くらいまでに済ますことが理想です。

またBMA L 1を減らすためには、朝日を浴びることが重要とされています。朝日を浴びない生活はBMA L 1を増やす要因となり、太りやすい体をつくることにつながります。

体内リズムを安定させることは、健康な体を守ることです。深夜の食事は控えめにし、規則正しい食生活を心掛けましょう。



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。

3月前半分

3月1日～15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
たまご学級第4課	8日(木)	午前9時半 山岡保健センター		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
3カ月児健診	14日(水)	午後1時～1時15分 岩村保健センター(2階)	平成18年11月生まれ	アンケート持参
6カ月児教室	2日(金)	午前9時15分～9時半 岩村保健センター(2階)	平成18年8月生まれ	アンケート持参
1歳6カ月児健診	7日(木)	午後1時～1時15分 明智保健センター	平成17年8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	12日(月)	午後1時～1時15分 明智保健センター	平成16年2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
B C G 予防接種	14日(水)	午後2時～2時10分 岩村保健センター(2階)	平成18年11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	8日(木)	午後1時半～2時 山岡保健センター	平成16年8月～平成17年7月生まれ	
	13日(火)	午後1時半～2時 岩村保健センター(2階)		
乳幼児なんでも相談	6日(火)	午前9時～11時 山岡保健センター	乳幼児	
	12日(月)	午前9時～11時 かみやばぎ総合保健福祉センター		
	14日(水)	午前9時～11時 明智保健センター		
虫歯予防教室	13日(火)	午前9時～11時半 山岡歯科診療所	1歳6カ月児～未就学児	フッ素塗布代500円
	14日(水)	午前10時45分～11時 上矢作歯科診療所		

3月の休日在宅当番医

4日 = 恵那ファミリークリニック(長島町) ☎20-1800 11日 = 度会医院(長島町) ☎26-2007 18日 = 長谷川皮膚科(東野) ☎26-1831 21日 = 十全堂医院(中野方町) ☎23-2230 25日 = 大湫病院恵那診療所(大井町) ☎26-3531

問い合わせ 恵那消防署☎25-3799 / 岩村消防署☎43-3799 / 聴覚障害者用のファクシミリ☎25-2077

南部5地域の当番医については、岩村消防署へお問い合わせください。