

# 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1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。歯ブラシ持参
3カ月児健診	6日(火)	午後0時45分～1時15分	平成18年10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7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1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1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)、2日(金)、5日(月)、8日(木)	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10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	7日(水)	午後1時半～2時半	平成18年2月～4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号をご覧ください。	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)

2月の休日在宅歯科当番医

11日 = 奥村歯科 (長島町) ☎26-5501 12日 = ふじおか歯科クリニック (大井町) ☎25-7890

2月の休日在宅当番医

4日 = 蜂谷医院 (大井町) ☎26-2346 11日 = 井口ハートクリニック (大井町) ☎25-0810 12日 = 恵那産婦人科 (長島町) ☎26-1588 18日 = 田口耳鼻咽喉科 (大井町) ☎26-3387 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。

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。

2月前半分  
2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3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。
6カ月児教室	2日(金)	午前9時15分～9時半 明智保健センター	平成18年7月生まれ	アンケート持参
1歳6カ月児健診	7日(水)	午後1時～1時15分 岩村保健センター(2階)	平成17年7月生まれ	アンケート持参 保護者の歯科健診あり
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18年2月～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)		
	14日(水)	午後1時半～2時 明智保健センター		
	15日(木)	午後1時半～2時 かみやばぎ総合保健福祉センター		
乳幼児なんでも相談	7日(水)	午前9時～11時 明智保健センター	乳幼児	
	13日(火)	午前9時～11時 山岡保健センター		
虫歯予防教室	14日(水)	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		

『冬季うつ病』をご存知ですか？

「冬季うつ病」とは、季節の変化に起因する「季節性感情障害」の一つです。主に10月から12月にかけて「うつ症状」が現れ、春先になると回復します。一度発症すると毎年繰り返す傾向があり、男女比では女性に多くみられます。

【症状】

- ・なぜか、ただただむなしく自己否定的になる
- ・無気力感に襲われる
- ・日中も眠くなる
- ・人付き合いが面倒になり、外出がづらい
- ・集中力が無くなり、やり慣れた家事や仕事ができない
- ・炭水化物や甘いものに偏り、体重が数kg増える

冬季にこのような不調を繰り返す場合は、一度精神科や心療内科への受診をお勧めします。また次のような普段の生活から、自分なりに治療することもできます。

- ・日光に当たる生活を心掛ける...日光に当たる時間が長くなれば軽快する傾向があります。部屋にも日光を取り入れる工夫をしましょう。
- ・早起きする...人間は、朝の光を浴びることで体内時計を24時間リズムにリセットしています。早寝早起きを心掛け、自分が感じる日照時間を延ばしましょう。
- ・食事を工夫する...たんぱく質(肉、魚、大豆など)とビタミンB6(バナナ、さつまいも、レバーなど)を取ることが心掛け、神経の働きを良くしましょう。