

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	平成19年7月・8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17年7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16年1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
三種混合予防接種	16日(金)	午後1時半～2時半	平成18年5月～7月生まれ	
乳幼児なんでも相談	20日(火)	午前9時～11時	乳幼児	

【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)

いよいよ、花粉症シーズン到来！

日本で最も多い花粉症は、スギ花粉によるもので2～4月ごろ、次いで多いのは3月～5月ごろのヒノキ花粉による花粉症です。ほかにもさまざまな種類の花粉症があります。

シーズン前ではありますが、花粉の飛散がすでに始まっているので、治療を開始されている方もいると思います。治療に市販の点鼻薬を使用する場合、気を付けることは血管収縮薬が含まれているということです。使い過ぎによる薬剤性の鼻炎を起こすこともあるため注意しましょう。また風邪薬などでも症状を抑える効果がありますが、花粉症効能以外の成分も含まれているため、長期服用には適しません。

薬を使用するときは、医師や薬剤師とよく相談し、自分に適した薬で症状をコントロールしましょう。

花粉症対策は予防が大切です。シーズンを迎える前に注意すること、またシーズン中に気を付けることを覚えておき、花粉の季節を乗り切りましょう。

【生活習慣】

- ・栄養バランスの良い食生活をする
- ・お酒や香辛料などの刺激物を避ける
- ・疲れやストレスをためない

【外出するとき】

- ・花粉の付きにくい素材の服を選ぶ
- ・マスク、スカーフ、帽子などを着用する
- ・帰宅時は花粉をはらい、手・目・鼻の洗浄とうがい

【家にいるとき】

- ・窓を開けっ放しにしない
- ・こまめに掃除機をかける
- ・空気洗浄機で花粉を吸い取る



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月後半分

2月16日～28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
3カ月児健診	21日(水)	午後1時～1時15分 岩村保健センター(2階)	平成18年10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18年1月生まれ	アンケート持参
2歳児教室	28日(水)	午前9時～9時20分 明智保健センター	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
3歳児健診	19日(月)	午後1時～1時15分 岩村保健センター(2階)	平成16年1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
歯みがき教室	16日(金)	午前9時半～11時 岩村保健センター(2階)	1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児	
	22日(木)	午前9時半～11時 串原保育園		
	26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	21日(水)	午後2時～2時10分 岩村保健センター(2階)	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	20日(火)	午後1時半～2時 串原診療所	平成18年2月～7月生まれ 平成16年7月～平成17年8月生まれ	
乳幼児なんでも相談	19日(月)	午前9時～11時 かみやばぎ総合保健福祉センター	乳幼児	
	21日(水)	午前9時～11時 串原総合福祉センター		
	28日(水)	午前9時～11時 岩村保健センター(2階)		

【市内共通】 16日(金)午前10時半～午後3時半 場所：山岡在宅介護支援センター
22日(木)午前10時半～午後4時 場所：パロ－恵那店西口
23日(金)午前10時半～正午 場所：岩村振興事務所
23日(金)午後1時半～3時 場所：串原総合福祉センター

献血