

乳幼児健診・教室

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は市保健センターへ、  
岩村町・山岡町・明智町・串原・上矢作町にお住まいの方は南部地域の保健センターなどへ参加してください

| 種 別       | と き           | 実施場所        | 受付時間                 | 対 象                   |
|-----------|---------------|-------------|----------------------|-----------------------|
| 母子健康手帳の交付 | 毎週水曜日         | 市保健センター     | 午前9時、9時半、10時、10時半    | 妊娠届出書か妊娠証明書を<br>持参    |
|           | 随時            | 南部地域各保健センター |                      | 事前に連絡ください             |
| たまご学級第3課  | 10日(金)        | 市保健センター     | 午後1時半～               | 平成26年5・6月出産予定         |
| たまご学級第4課  | 23日(木)        | 市保健センター     | 午後1時～                | 平成26年3・4月出産予定         |
| 4カ月児健診    | 7日(火)         | 市保健センター     | 午後0時45分～1時           | 平成25年8月生まれ            |
|           | 15日(水)        | 岩村保健センター    | 午後1時～1時15分           |                       |
| 7カ月児教室    | 10日(金)        | 岩村保健センター    | 午前9時～9時15分           | 平成25年5月生まれ            |
|           | 16日(木)        | 市保健センター     |                      |                       |
| 1歳児教室     | 14日(火)        | 市保健センター     | 午前9時～9時15分           | 平成24年12月生まれ           |
|           | 24日(金)        | 岩村保健センター    | 午前9時15分～9時半          | 平成24年11・12月生まれ        |
| 1歳6カ月児健診  | 8日(水)         | 岩村保健センター    | 午後1時～1時15分           | 平成24年5・6月生まれ          |
|           | 21日(火)        | 市保健センター     | 午後0時45分～1時           | 平成24年6月生まれ            |
| 2歳児教室     | 8日(水)         | 市保健センター     | 午前8時50分～9時10分        | 平成23年12月生まれ           |
|           | 22日(水)        | 岩村保健センター    | 午前9時～9時20分           | 平成23年11・12月生まれ        |
| 3歳児健診     | 6日(月)         | 岩村保健センター    | 午後1時～1時15分           | 平成22年11・12月生まれ        |
|           | 28日(火)        | 市保健センター     | 午後0時45分～1時           | 平成22年12月生まれ           |
| 乳幼児なんでも相談 | 7日(火)         | 山岡診療所       | 午前9時～11時             | 乳幼児                   |
|           | 8日(水)         | 串原振興事務所     |                      |                       |
|           | 17日(金)        | 明智保健センター    |                      |                       |
|           | 24日(金)        | 市保健センター     |                      |                       |
|           | 29日(水)        | 岩村保健センター    |                      |                       |
| 歯みがき教室    | 9日(木)、20日(月)  | 市保健センター     | 午前9時～11時、<br>午後1時～3時 | 1歳6カ月・3歳児健診を<br>受けた幼児 |
|           | 10日(金)、15日(水) | 市保健センター     | 午前9時～11時             |                       |
|           | 17日(金)        | 岩村保健センター    | 午前9時～11時             |                       |
|           | 29日(水)        | 山岡診療所       | 午前9時～11時             |                       |

☎ 市保健センター☎26-2111（内線223）、岩村保健センター☎43-3885、山岡振興事務所☎56-2111、  
明智保健センター☎54-3143

献血

17日(金) 午前10時～正午  
17日(金) 午後2時～午後4時  
23日(木) 午前10時～午後4時

場所：恵那総合庁舎  
場所：岩村振興事務所  
場所：コープぎふ恵那店

予防接種

| 種 別            | と き    | 実施場所     | 受付時間        | 対 象                                                     |
|----------------|--------|----------|-------------|---------------------------------------------------------|
| BCG 予防接種       | 15日(水) | 岩村保健センター | 午後2時半～2時45分 | 生後5～8カ月未満の乳児                                            |
|                | 17日(金) | 市保健センター  | 午後1時15分～2時  |                                                         |
| 三種混合予防接種       | 9日(木)  | 山岡診療所    | 午後1時半～2時    | 1期初回＝生後3～12カ月の乳児<br>1期追加＝初回接種の3回目が終了後、<br>12～18カ月経過した幼児 |
| 不活化ポリオ<br>予防接種 | 29日(水) | 市保健センター  | 午後1時15分～2時  | 1期初回＝生後3～12カ月の乳児<br>1期追加＝初回接種の3回目が終了後、<br>12～18カ月経過した幼児 |

休日在宅当番医

1日＝上近藤診療所（中野方町）☎23-2231 2日＝大湫病院恵那診療所  
（大井町）☎26-3531 3日＝たぐち耳鼻咽喉科（長島町）☎26-3387 5日  
＝さつき内科小児科クリニック（大井町）☎20-3350 12日＝蜂谷医院（大  
井町）☎26-2346 13日＝飯地診療所（飯地町）☎22-3027 19日＝恵那ファ  
ミリークリニック（長島町）☎20-1800 26日＝河上クリニック（長島町）  
☎25-0551  
☎ 恵那消防署☎25-3799  
※当番医は都合により変更する場合があります。恵那南部5地域の当番医  
は、恵那消防署へ問い合わせください

休日在宅歯科当番医

1日＝桐山歯科医院（東野）  
☎25-6181 2日＝ゴシマ歯  
科医院（大井町）☎25-6226  
3日＝保母歯科医院（明智町）  
☎54-2050 12日＝阿部歯科  
医院（明智町）☎54-3673  
13日＝つげ歯科医院（中野方  
町）☎23-2112

うつ病・双極性障害（躁うつ病）家族教室を開催

恵那保健所では、うつ病や双極性障害（<sup>躁</sup>うつ  
病）への理解を深め、家族の対応を学ぶ教室を開  
催します。  
大湫病院副院長の曾根靖貴氏を講師に迎え「増  
えるうつ病と双極性障害（躁うつ病）」と題した  
講演と座談会を行います。この機会にぜひ参加く  
ださい。  
☐とき 1月16日(木)午後2時～4時  
☐ところ 恵那総合庁舎南棟

☐対象 市内か中津川市在住で、うつ病か双極性  
障害（躁うつ病）と診断された治療中の方を支え  
る家族  
☐定員 15人（先着順）  
☐料金 無料  
☐申し込み方法 電話で申し込む  
☐締め切り 1月10日(金)  
☎・☎ 恵那保健所健康増進課☎26-1111（内線  
258）

インフルエンザの予防と対処法

インフルエンザの本格的な流行時期を迎えま  
す。インフルエンザは、感染しないようにするこ  
とと感染したら広めないように心掛けることが大  
切です。高齢者や妊婦、乳幼児、心臓や肺の慢性  
疾患、腎臓病などの方は、感染すると症状が重く  
なることがあるので、早めに医療機関で診察を受  
けてください。

感染しないようにするには

①出掛けるときは、できるだけ人ごみを避ける②

帰宅時や食事前には手洗いとうがいをする③睡眠  
を十分にとり、栄養に気を付ける④室内を適切な  
温度や湿度に保つ

広めないようにするには

①せきやくしゃみが出るときは、ティッシュペ  
ーパーやハンカチなどで鼻や口を押さえ、しぶきを  
飛ばさないように心掛ける②せきやくしゃみが出  
て体調が良くないときは外出を控える

☎ 健康推進課☎26-2111（内線255）