

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	7日(金)	市保健センター	午後1時半～	平成26年7・8月出産予定
たまご学級第4課	27日(木)	市保健センター	午後1時～	平成26年5・6月出産予定
4カ月児健診	4日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年10月生まれ
	19日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	7日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成25年7月生まれ
	20日(木)	市保健センター		
1歳児教室	11日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成25年2月生まれ
	28日(金)	岩村保健センター	午前9時15分～9時半	平成25年2月生まれ
1歳6カ月児健診	5日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成24年7・8月生まれ
	18日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成24年8月生まれ
2歳児教室	12日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成24年2月生まれ
	26日(水)	岩村保健センター	午前9時～9時20分	平成24年2月生まれ
3歳児健診	10日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成23年1・2月生まれ
	25日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成23年2月生まれ
乳幼児なんでも相談	4日(火)	山岡診療所	午前9時～11時	乳幼児
	12日(水)	串原振興事務所		
	14日(金)	明智保健センター		
	25日(火)	岩村保健センター		
	27日(木)	市保健センター		
歯みがき教室	3日(月)、6日(木)、14日(金)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児
	4日(火)、13日(木)	市保健センター	午前9時～11時	
	17日(月)	明智保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	18日(火)	山岡診療所	午前9時～11時	

献血 27日(木) 午前10時～午後4時 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	17日(月)	市保健センター	午後1時15分～2時	生後5～8カ月未満の乳児
	19日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	
三種混合予防接種	11日(火)	岩村保健センター	午後1時半～2時	1期初回＝生後3～12カ月の乳児 1期追加＝初回接種の3回目終了後、12～18カ月経過した幼児
不活化ポリオ予防接種	24日(月)	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 1期追加＝初回接種の3回目終了後、12～18カ月経過した幼児
日本脳炎	26日(水)、28日(金)、31日(月)	市保健センター	午後1時15分～2時	小学1年生～平成7年4月2日生まれで規定回数を未接種者の方は接種できません
	27日(木)	山岡診療所	午後1時半～2時	

問 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

休日在宅当番医

2日＝中部クリニック(長島町) ☎26-3001 9日＝国保三郷診療所(三郷町) ☎28-1070 16日＝たぐち耳鼻咽喉科(長島町) ☎26-3387 21日＝みあい診療所(武並町) ☎28-3521 23日＝度会医院(長島町) ☎26-2007 30日＝森川クリニック(長島町) ☎26-2222

問 恵那消防署☎25-3799、☎26-0120

※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

風邪の予防には野菜たっぷりの鍋料理がお勧め

鍋料理の良いところ

風邪の予防には、免疫力を高めるタンパク質やビタミンC、ビタミンB群、粘膜を強化するビタミンAなどをしっかり取ることが大切です。

鍋料理は、ビタミンが豊富な野菜をしっかり取ることができます。色の薄い淡色野菜だけでなく、ビタミンやミネラルが特に多く含まれる色の濃い緑黄色野菜(春菊、ニンジン、ミズナなど)も組み合わせ取りましょう。

また肉や魚を入れた場合は脂などが溶け出すため、焼いたり揚げたりする調理方法と比べると低カロリーです。

食べ方の注意

鍋料理は、好きなだけ食べられるので食べ過ぎてしまいがちです。特に卵や肉、魚、豆腐などの食品は、タンパク質や脂質が多いため、取り過ぎると過剰な栄養摂取になります。基準量を確認してから食べるようにしましょう。食物繊維が豊富な野菜類から食べ始めることをお勧めします。

スープの中には塩分や尿酸値を上げるプリン体などが多く含まれているので、飲み過ぎないように注意してください。雑炊にして食べるときも飲み過ぎにならないよう注意してください。

鍋料理のカロリーは(1人分)

▷キノコと鶏肉の水炊き＝212kcal(鶏もも肉4分の1、野菜) ▷石狩鍋＝451kcal(サケ1切れ125g、豆腐4分の1丁、野菜) ▷おでん＝478kcal(練り製品のちくわ、はんぺんなど)▷キムチ鍋＝529kcal(キムチなど)▷すき焼き＝678kcal(肉100g、焼き豆腐2分の1丁、卵1個)

※すき焼きは砂糖としょうゆを使用した甘辛い味と、卵に漬けて食べるので、塩分や糖分、タンパク質の取り過ぎに注意してください

問 健康推進課☎26-2111 (内線223)

