

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1課	12日(金)	市保健センター	午後1時～	平成27年5・6月出産予定
たまご学級第2課	25日(木)	中コミセン	午後1時～	
4カ月児健診	9日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年7月生まれ
	17日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	18日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年4月生まれ
1歳児教室	16日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成25年11月生まれ
1歳6カ月児健診	16日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年5月生まれ
2歳児教室	10日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成24年11月生まれ
3歳児健診	24日(水)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成23年11月生まれ
乳幼児なんでも相談	5日(金)	明智保健センター	午前9時～11時	乳幼児
	18日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター		
	19日(金)	岩村保健センター		
	25日(木)	市保健センター		
歯みがき教室	15日(月)、22日(月)	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(木)	山岡診療所	午前9時～11時	
	9日(火)	明智保健センター	午前9時～11時	
	11日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前9時～11時	
	11日(木)、12日(金)	市保健センター	午前9時～11時	

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(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
	19日(金)	市保健センター	午後1時15分～1時45分	

成人検診

かみやばぎ総合保健福祉センター(☎48-3185)へ申し込んでください

種別	とき	実施場所	受付時間
胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	1日(月)～5日(金) 8日(月)～12日(金)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前8時半～10時半

☎ 市保健センター☎26-2111(内線223)、岩村保健センター☎43-3885
※恵那南部地域(岩村、山岡、明智、串原、上矢作)の方は岩村保健センターに問い合わせください

献血

10日(水) 午前10時半～正午
25日(木) 午前10時半～午後4時

場所：山岡振興事務所
場所：コープぎふ恵那店

休日在宅当番医

休日在宅当番医は、県広域災害救急医療情報システムのウェブサイト (<http://www.qq.pref.gifu.lg.jp/>) で確認するか、恵那消防署(☎25-3799、☎26-0120)へ問い合わせてください。

休日在宅歯科当番医

28日=阿部歯科医院(明智町)☎54-3673 29日=佐々木歯科(岩村町)☎43-3710 30日=可知歯科医院(長島町)☎25-7248 31日=桐山歯科医院(東野)☎25-6181

生活習慣病予防教室の参加者を募集

市食生活改善連絡協議会では、生活習慣病を予防していくための食事や運動、調理の手掛かりを学ぶ講習会の参加者を募集します。偏った食生活や運動不足などが原因となって起こる生活習慣病は、重症化すると脳血管疾患や心疾患などにつながる危険性が高まります。

この機会に、ぜひ参加し、生活習慣病について学んでみてください。

☐とき 平成27年1月22日(木)午前9時半～午後1時半(午前9時15分受け付け開始)

☐ところ 武並コミセン

☐対象 市内在住で、生活習慣病予防に興味のある方

☐定員 30人(先着順)

☐内容 生活習慣病予防の話と調理実習

☐講師 市食生活改善推進員

☐料金 100円

☐持ち物 米0.5合、家庭のみそ汁、エプロン、三角巾、食器用布巾、筆記用具

☐申し込み方法 電話で申し込む

☐受付期間 11月25日(火)～12月26日(金)

☎・☎ 健康推進課☎26-2111(内線223)

健康寿命を延ばすために～野菜摂取と減塩を心掛けて～

本市の野菜摂取量はまだまだ少ない

健康寿命を延ばすには、食事で野菜をたくさん摂取することが効果的です。平均寿命が全国で第1位の長野県の1日の野菜摂取量は男女とも目標量の350gを超えています。一方、本市は目標量の350gより100gも不足しています。

野菜はビタミンや食物繊維、カリウムなどを多く含み、がんや高血圧、心疾患、脳血管疾患の予防に効果的です。毎食1品以上、1日350g以上、その中の3分の1は色の濃い緑黄色野菜を取るよう心掛けてください。

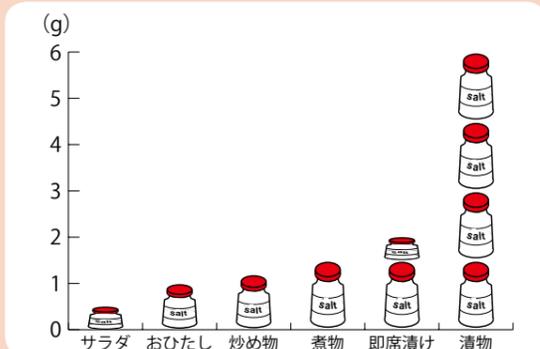
調理方法の工夫で減塩を

野菜を食べるとき、調理方法によって塩分量が大きく異なります。例えば、野菜100gを使って調理した場合、サラダと漬物では塩分量が5g前後も異なります。(表1)

1日の塩分摂取量の目標量は、男性は9.0g

以下、女性は7.5g以下、血圧の高い人は6.0g以下です。

表1 調理法で塩分量はこんなに違う



塩分の少ない調理法を選ぶ、鍋物やおでんの汁は飲まない、練り物を食べ過ぎないなど、食べ方にも工夫して減塩を心掛けてください。

☎ 健康推進課☎26-2111(内線223)