

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
※市保健センターは市役所西庁舎2階に移転しました

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	16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4課	29日(木)			平成27年3・4月出産予定
4カ月児健診	6日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年8月生まれ
	21日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	9日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成26年4・5月生まれ
	15日(木)	市保健センター		平成26年5月生まれ
1歳児教室	13日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成25年12月生まれ
	23日(金)	岩村保健センター	午前9時15分～9時半	平成25年11・12月生まれ
1歳6カ月児健診	7日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成25年5・6月生まれ
	20日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年6月生まれ
2歳児教室	14日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成24年12月生まれ
	28日(水)	岩村保健センター	午前9時～9時20分	平成24年11・12月生まれ
3歳児健診	19日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成23年11・12月生まれ
	27日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成23年12月生まれ
乳幼児なんでも相談	6日(火)	山岡診療所	午前9時～11時	乳幼児
	14日(水)	串原振興事務所		
	16日(金)	明智保健センター		
	23日(金)	市保健センター		
	29日(木)	岩村保健センター		
歯みがき教室	9日(金)、19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
	6日(火)、16日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	20日(火)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	22日(木)	山岡診療所	午前9時～11時	
	26日(月)	明智保健センター	午前9時～11時	

☎ 市保健センター ☎ 26-2111 (内線283)、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

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	21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
	28日(水)	市保健センター	午後1時15分～1時45分	

献血
19日(月) 午前10時～正午
19日(月) 午後2時～4時
22日(木) 午前10時半～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

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

1日＝恵那駅デンタルクリニック (大井町) ☎ 25-1166 2日＝国保山岡診療所歯科 (山岡町) ☎ 56-3264 3日＝ゴシマ歯科医院 (大井町) ☎ 25-6226 4日＝かすがい歯科医院 (山岡町) ☎ 57-0648 11日＝花の木歯科クリニック (長島町) ☎ 25-1700 12日＝くらち歯科 (岩村町) ☎ 43-3010

風呂場やトイレは暖かく ～急激な温度差が高血圧を引き起こします～

冬もいよいよ本番を迎え、朝起きて服を着替えたり、お風呂に入る前に服を脱いだりすることがつらい季節になってきました。お風呂に入るとき、寒い脱衣所で服を脱ぎ、ブルブル震えながら風呂場へ急ぎ湯船に飛び込む、などということをしていませんか？

実は、これは大変危険なことです。

脱衣所など気温の低い場所から、熱い湯船など温度の高い場所に急に移動すると、激しい温度差で心筋梗塞や脳出血、脳梗塞などになり、突然死を引き起こす可能性があります。

冬は高血圧になりやすい

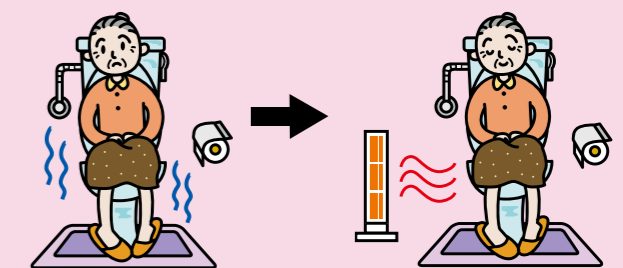
血圧は季節によって変動しますが、特に冬は上がりやすいと言われています。寒さを感じると、体温の発散を防ごうとして血管が収縮し、血圧が上昇します。冬は忘年会や新年会などで飲酒や塩分摂取が増えることや、運動不足になりがちで肥満になることも影響しています。特に、以下の人は注意が必要です。

- ▷ 65歳以上の高齢者
- ▷ 高血圧や糖尿病、動脈硬化などの持病がある人
- ▷ 肥満気味の人
- ▷ 酒を飲んでから入浴する習慣がある人

未然に防ぐ対策を

このような危険を未然に防ぐために、以下の対策があります。

- ①風呂場やトイレを暖め、他の部屋との温度差をなくす
- ②入浴時はぬるめのお湯にゆっくり漬かる
- ③入浴後は湯船から急に立ち上がりず、ゆっくりと立ち上がる
- ④入浴前の飲酒は控える
- ⑤入浴の前には、コップ1杯程度の水分を取る



▲暖房器具を置くなどして対策を

また普段からこまめな血圧測定を心掛けましょう。上が135以上か下が85以上が続くようなら、かかりつけ医に相談してください。

☎ 健康推進課 ☎ 26-2111 (内線 285)