

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	6日(金)	市保健センター	午後1時～	平成27年7・8月出産予定
たまご学級第2課	26日(木)	市保健センター		
4カ月児健診	3日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年9月生まれ
	18日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	19日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年6月生まれ
1歳児教室	10日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年1月生まれ
1歳6カ月児健診	17日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年7月生まれ
	18日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成25年1月生まれ
2歳児教室	25日(水)	岩村保健センター	午前9時～9時20分	
3歳児健診	9日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成24年1月生まれ
	24日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	
乳幼児なんでも相談	5日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前9時～11時	乳幼児
	13日(金)	明智保健センター		
	24日(火)	岩村保健センター		
	27日(金)	市保健センター		
歯みがき教室	2日(月)、5日(木)	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
	3日(火)、4日(水)	市保健センター		
	13日(金)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	20日(金)	明智保健センター		

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	13日(金)	市保健センター	午後1時15分～1時45分	生後5～8カ月未満の乳児
	18日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	

問 市保健センター☎26-2111(内線283)、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

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。

献血

9日(月) 午前10時半～午後4時
26日(木) 午前10時半～午後4時

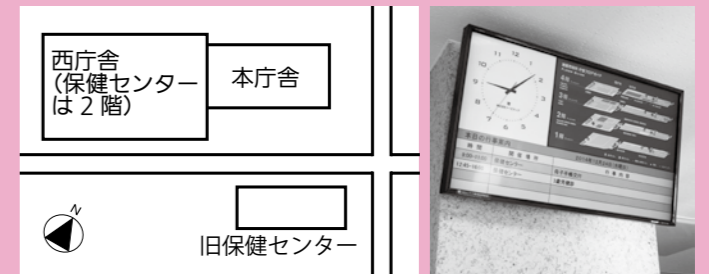
場所：市保健センター
場所：コープぎふ恵那店

新しい保健センターは西庁舎2階です

保健センターは、12月から市役所西庁舎に移転しました。旧保健センターの建物の向かいにある西庁舎の2階へお越しください。

また、本庁舎玄関の電光掲示板で、当日の健診や予防接種などの予定を案内表示していますので、参考にしてください。

問 健康推進課☎26-2111(内線282)



▲新しい保健センターへの見取り図

▲予定を掲示板で案内

高齢者用肺炎球菌予防接種の公費負担は3月末まで

右表の対象年齢で、希望する方に一部公費負担の高齢者用肺炎球菌予防接種を実施しています。希望する方は期限内に接種ください。

※過去に高齢者用肺炎球菌予防接種を受けた方は対象になりません

□接種期限 3月31日(火)まで

□個人負担金 3,000円

問 健康推進課☎26-2111(内線282)

対象	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳以上	大正4年4月1日以前

※表中の対象欄は、本年度中に該当年齢になる方です
※60～64歳で身体障害1級の内部障がいの方も対象です

インフルエンザの予防を心掛けて

インフルエンザが本格的に流行し始める季節です。一人一人が予防に努めてください。

人混みへの外出を控え、外出時はマスクを着用



▲マスクの着用

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や慢性疾患の方、疲労気味の方、睡眠不足の方は、人が多い場所への外出を控えてください。やむを得ず外出する場合は、不織布製のマスクを着用してください。

適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。室内に加湿器を置くなどして、湿度を50～60%に保

ちましょう。

外出後の手洗いとうがい



▲うがいを習慣に

外出後の手洗いやうがいは、手指や口の中に付着したインフルエンザウイルスを取り除くのに有効な方法で、感染症予防の基本です。インフルエンザだけでなく、一般的な感染症の予防にもなります。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養を取るよう心掛けてください。

問 健康推進課☎26-2111(内線282)