

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	ところ	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
	第1・3水曜日	岩村保健センター		岩村保健センターに要予約
たまご学級第1課	7日(金)	市保健センター	午後1時～	平成28年1・2月出産予定
たまご学級第2課	27日(木)			
4カ月児健診	4日(木)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年3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	20日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年12月生まれ
1歳児教室	11日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年7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25年12月・平成26年1月生まれ
	18日(水)	市保健センター	午後0時45分～1時	
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25年7月生まれ
3歳児健診	25日(水)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成24年7月生まれ
乳幼児なんでも相談	21日(金)	明智保健センター	午前9時～11時	乳幼児
	28日(金)	市保健センター		
	31日(月)	岩村保健センター		
		山岡、串原、上矢作会場の希望者は問い合わせください		
歯みがき教室	3日(月)、10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(火)、6日(水)	市保健センター		
	17日(月)	明智保健センター	午前9時～11時	
	28日(金)	岩村保健センター		

成人健診(検診)

特定健診と成人歯科相談・健診以外は、申し込みが必要です。託児が必要な方は連絡ください

種別	とき	ところ	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(土)	市役所会議棟	午前8時半～10時半
	7日(金)	岩村保健センター	
	30日(日)	明智コミセン	
乳がん・子宮頸がん検診	1日(土)	市役所会議棟	午前8時半～10時半 午後1時～2時
	7日(金)	岩村保健センター	午前8時半～10時半
	30日(日)	明智コミセン	午前8時半～10時半
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	6日(木)	明智コミセン	午前9時～10時半
	9日(日)	岩村保健センター	
	19日(水)	市保健センター	
	22日(土)	武並コミセン	
成人歯科相談・健診	24日(月)	山岡農村環境改善センター	
	1日(土)	市役所会議棟	午前9時15分～10時半
	7日(金)	岩村保健センター	
30日(日)	明智コミセン		

予防接種

種別	とき	ところ	受付時間	対象
BCG 予防接種	19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(1歳未満まで接種可能)
	21日(金)	市保健センター	午後1時15分～1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

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。

けんこう 幸福 コラム

健やかで幸せな暮らしのために

連載・第1回

ラジオ体操から始める健康づくり

6月7日、本市は健康都市を宣言しました。健やかで幸せであるために、日頃から健康づくりに取り組むことが大切です。とは言っても、「健康づくりって何をすればいいの」「自分に何ができるかわからない」と思う方もいるかもしれません。この健康コラムでは、簡単に始められる健康づくりの方法や、健康へのヒントなどについて紹介します。

第1回は、ラジオ体操についてです。ラジオ体操は、子どもから高齢者まで、誰でも気軽に行える運動の一つです。約3分間の短い時間に、運動の基本



健康フェスタでは参加者みんなでラジオ体操を行いました



市職員も毎朝始業前にラジオ体操をしています

的な動きが全て入っていて、「究極の体操」とも呼ばれています。ラジオ体操を正しく継続的に行えば、十分な運動効果を得ることができます。

夏休みの期間中は、小学生が毎朝地域でラジオ体操に取り組みます。小学生以外の方も、ぜひ近所で行われるラジオ体操に参加して、朝のひとときを有意義に過ごしてみませんか。

【ラジオ体操を効果的に行うコツ】

- ① 広い場所で、全身を大きく使うつもりで体操する
- ② 体に違和感を感じたら無理をしない
- ③ 息を止めず、しっかりと呼吸をしながら行う

問 文化スポーツ課☎26-2111(内線332)



※本紙3月1日号で配布した市成人健康カレンダーで、7月15日号に掲載予定とお知らせした「骨密度健診実施予定」は8月1日号に掲載します