

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	午前9時～11時	岩村保健センターに要予約
たまご学級第3課	18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4課	24日(木)			
4カ月児健診	1日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年4月生まれ
	16日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	4日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成26年12月・平成27年1月生まれ
	17日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年1月生まれ
1歳児教室	8日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年8月生まれ
	25日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成26年7・8月生まれ
1歳6カ月児健診	15日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年2月生まれ
2歳児教室	9日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成25年8月生まれ
	30日(水)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成25年7・8月生まれ
3歳児健診	14日(月)	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
	29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
乳幼児なんでも相談	7日(月)	明智保健センター	午前9時～11時	乳幼児
	18日(金)	市保健センター		
	28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	4日(金)、11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
	1日(火)、7日(月)	市保健センター	午前9時～11時	
	15日(火)	かみやばぎ総合保健福祉センター		
	10日(木)	山岡診療所		
	18日(金)	明智保健センター		

予防接種

種別	とき	ところ	受付時間	対象
BCG 予防接種	16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）
	30日(水)	市保健センター	午後1時15分～1時45分	
三種混合予防接種	25日(金)	市保健センター	午後1時10分～1時20分	生後3カ月～7歳6カ月未満児 ※接種日の2週間前までに要予約 ※四種混合を受けている乳幼児は対象になりません
不活化ポリオ予防接種	25日(金)	市保健センター	午後1時半～1時45分	

献血 □とき 8日(火) 午前10時半～午後4時 □ところ 市役所会議棟

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	2日(水)	市役所会議棟	午前8時半～10時半
	3日(木)	岩村保健センター	
乳がん検診	2日(水)	市保健センター	午前8時半～10時半
乳がん・子宮頸がん検診	3日(木)	岩村保健センター	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(日)	上矢作コミセン	午前9時～10時半
	11日(金)	山岡農村環境改善センター	
	17日(木)	明智コミセン	
	24日(木)	岩村保健センター	
	28日(月)	市保健センター	
成人歯科相談・健診	2日(水)	市役所会議棟	午前9時15分～10時半
	3日(木)	岩村保健センター	

☎ 市保健センター ☎ 26-2111 (内線283)、岩村保健センター ☎ 43-3885

休日在宅歯科当番医

20日＝くらち歯科(岩村町) ☎ 43-3010 21日＝木村歯科医院(大井町) ☎ 25-8011
22日＝つげ歯科医院(中野方町) ☎ 23-2112 23日＝根崎歯科医院(山岡町) ☎ 56-2555

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 健康コラム

健康で幸せな暮らしのために

連載・第2回

暑い夏は水分補給が大切。でも間違った飲み方をしたらダメなんだよ



「正しい」水分の取り方、していますか

- 喉が渴いたら一気飲み ← **ダメ!**
一度に大量の水分を取ると胃液が薄まり、食欲低下や消化不良など胃の働きが悪くなる原因に。一度に飲む量はコップ1杯(150～200㍗)が適当。
- ジュースやスポーツドリンクばかり飲む ← **ダメ!**
ジュースやスポーツドリンクは糖分の宝庫。糖分を取り過ぎると血糖値が上がり、空腹感を感じなくなります。甘い飲み物は控え、水やお茶で水分補給をしてください。
- 冷蔵庫で冷やした飲み物ばかり飲む ← **ダメ!**
冷たい物ばかり飲むと胃の働きが弱くなったり、腸を刺激して下痢の原因になったりします。腸で吸

- 取しやすいのは、5から15度くらいの温度の飲み物です。
- スポーツに夢中で水分を取り忘れ ← **ダメ!**
スポーツをすると大量に汗をかきます。体重の2%の水分を失うと軽い脱水症状になるため、スポーツ時に水分を補給しないのは危険。汗をかくとミネラルも失うため、2から3倍に薄めたスポーツドリンクや少量の塩を加えた水で水分補給を。
- 風呂上がりはビールで水分補給。 ← **ダメ!**
ビールをおいしく飲むため水分を我慢
アルコールは利尿作用があるため水分補給にはなりません。入浴中は汗をかく上、入浴行為に利尿作用もあるため、入浴前後の水分補給は絶対に必要。

☎ 健康推進課 ☎ 26-2111 (内線283)

