

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
	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1課	2日(金)	市保健センター	午後1時～	平成28年3・4月出産予定
たまご学級第2課	22日(木)	市保健センター	午後1時～	平成28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27年5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	15日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年2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26年9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26年2・3月生まれ
	20日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	
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25年9月生まれ
3歳児健診	27日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成24年9月生まれ
乳幼児なんでも相談	9日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	23日(金)	市保健センター		
	26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	1日(木)、9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
	2日(金)、19日(月)	市保健センター	午前9時～11時	
	8日(木)	岩村保健センター		
	16日(金)	山岡診療所		
	23日(金)	明智コミセン		

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	16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（1歳未満まで接種可能）
	21日(水)	岩村保健センター	午後2時～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

休日在宅歯科当番医

11日＝ゴシマ歯科医院（大井町） ☎25-6226 12日＝林歯科医院（大井町） ☎26-4880

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。

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	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(木)	明智コミセン	午前8時半～10時半
	5日(月)	市役所会議棟	
	6日(火)	山岡農村環境改善センター	
	13日(火)	上矢作コミセン	
	25日(日)	市共同福祉会館	
	28日(水)	明智コミセン	
	30日(金)	岩村保健センター	
	1日(木)	明智コミセン	
乳がん・子宮頸がん検診	5日(月)	市役所会議棟	午前8時半～10時半、午後1時～2時
	6日(火)	山岡農村環境改善センター	午前8時半～10時半
	13日(火)	上矢作コミセン	午後1時～2時
	25日(日)	市共同福祉会館	午前8時半～10時半、午後1時～2時
	28日(水)	明智コミセン	午前8時半～10時半
	30日(金)	岩村保健センター	午前8時半～10時半
	7日(水)	市保健センター	午前9時～10時半
	特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	1日(木)	明智コミセン
5日(月)	市役所会議棟		
6日(火)	山岡農村環境改善センター		
13日(火)	上矢作コミセン	午後1時～2時	
25日(日)	市共同福祉会館	午前9時15分～10時半	
28日(水)	明智コミセン		
30日(金)	岩村保健センター		
成人歯科相談・健診	1日(木)		明智コミセン
5日(月)	市役所会議棟		
6日(火)	山岡農村環境改善センター		
13日(火)	上矢作コミセン	午後1時～2時	
25日(日)	市共同福祉会館	午前9時15分～10時半	
28日(水)	明智コミセン		
30日(金)	岩村保健センター		

けんこう 健幸コラム

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第3回

負担の少ない有酸素運動、ウォーキングを始めよう

ウォーキングは足からお尻、背中、腕まで全身の筋肉を使い、自分のペースで無理なくできる全身運動です。また体に負担が少ない有酸素運動でもあります。10分から15分で脂肪が燃焼し始め、ゆっくりでも15分以上歩けば、ダイエット効果が期待できます。日々継続して歩くことで、心肺機能を強化する効果もあり、息が上がりにくくなります。

スポーツの秋。徐々に涼しくなってきたこの季節に、ウォーキングを始めてみてはいかがでしょうか。



ウォーキングのポイント

- ☑ その日の体調を確認
- ☑ 歩く前にストレッチをする
- ☑ 最初は15分程度から始める
- ☑ 喉が渇いたと感じたら水分補給をする
- ☑ 雨の日や風が強い日は無理に歩かない
- ☑ 歩き終わったらクールダウンする

問 文化スポーツ課 ☎26-2111 (内線332)

