

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岩村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3課 | 20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4課 | 26日(木) | 市保健センター | 午後1時～ | 平成28年1・2月出産予定 |
| 4カ月児健診 | 10日(火) | 市保健センター | 午後0時45分～1時 | 平成27年6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 | 6日(金) | 岩村保健センター | 午前9時～9時15分 | 平成27年2・3月生まれ |
| | 19日(木) | 市保健センター | | 平成27年3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10月生まれ |
| | 27日(金) | 岩村保健センター | | 平成26年9・10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26年4月生まれ |
| 2歳児教室 | 11日(水) | 市保健センター | 午前8時50分～9時10分 | 平成25年10月生まれ |
| | 25日(水) | 岩村保健センター | | 平成25年9・10月生まれ |
| 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9・10月生まれ |
| | 24日(火) | 市保健センター | | |
| 乳幼児なんでも相談 | 13日(金) | 市保健センター | 午前9時～11時 | 乳幼児 |
| | 13日(金) | 明智コミセン | | |
| | 26日(木) | 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 | 9日(月)、12日(木) | 市保健センター | 午前9時～11時 | 1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児 |
| | 20日(金) | 明智コミセン | | |
| | 24日(火) | 岩村保健センター | | |
| | 5日(木)、16日(月) | 市保健センター | | |

予防接種

| 種別 | とき | 実施場所 | 受付時間 | 対象 |
|------------|--------|----------|---------------|--------------------------------------------------------------|
| BCG 予防接種 | 18日(水) | 岩村保健センター | 午後2時～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） |
| | 25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 | 30日(月) | 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 | 30日(月) | 市保健センター | 午後1時半～1時45分 | |

成人健診(検診)

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 | 24日(火)～27日(金) | かみやばぎ総合保健福祉センター | 午前8時半～10時半 |
| | 30日(月)～12月4日(金) | | |

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

22日=阿部歯科医院(明智町) ☎54-3673 23日=としょかんまえ小児歯科(長島町) ☎20-1231

インフルエンザの予防接種を実施

□期間 10月19日(月)～12月26日(土)

□対象 ①1歳～中学生②65歳以上の方と60歳～64歳で身体障がい1級の内部障がいの方

□個人負担金 ①市の助成額を差し引いた金額。助成額は1回目3,240円、2回目1,140円。ただし2回目を1回目と異なる医療機関で受けると、それぞれで初診料が掛かります②1,500円

□補助回数 1歳～12歳は2回まで。13歳以上の中学生と65歳以上の方、60歳～64歳で身体障がい1級の内部障がいの方は1回。

□持ち物 ①母子手帳と福祉医療受給者証②市から送付する予診票

□対象者への案内送付 10月中旬(65歳以上) ☎健康推進課☎26-2111(内線282)

けんこう 健康コラム

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第4回



野菜ってこんなにすごいんだ!

野菜には、健康維持に必要な栄養素が豊富に含まれています。免疫力を高めるタンパク質・ビタミンC・ビタミンB群、粘膜を強くするビタミンAが豊富で、風邪予防に効果があります。またビタミン・食物繊維・カリウムなどを多く含むので、がんや高血圧、心疾患、脳血管疾患の予防にも効果的です。野菜は低カロリーで、食物繊維を豊富に含むものが多く、食事の最初に食べることで食べ過ぎを抑えることもできます。生活習慣病予防のためには、1日350g以上の野菜を食べることが推奨されています。しかし当市の1日の摂取平均量は260gと少ないです。毎食1品以上、1日350g以上の野菜を取るよう意識しましょう。その中の3分の1は、色の濃い緑黄色野菜を取るよう心掛けましょう。

野菜をたくさん食べるコツ

- 献立に野菜料理をもう1品増やす
特に外食は野菜不足になりがち。サラダやおひたしを1品加えましょう。
- ゆでる、煮るなどしてかさを減らす
加熱するとまとまった量を取りやすくなります。レンジでチンするだけでもOK。これからの季節は野菜たっぷりの鍋料理もお勧め。
- 冷凍野菜を上手に活用
保存が利く冷凍野菜を常備しておけば、忙しいときにも手早く野菜を食べることができます。
- 野菜ジュースで補給
無塩・無糖の物を選びましょう。

☎健康推進課☎26-2111(内線282)

