

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	4日(金)	市保健センター	午後1時～	平成28年5・6月出産予定
たまご学級第2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7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	17日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年4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11月生まれ
1歳6カ月児健診	2日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年4・5月生まれ
	15日(水)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年5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11月生まれ
3歳児健診	22日(水)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成24年11月生まれ
乳幼児なんでも相談	4日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	17日(木)	岩村保健センター		
	25日(金)	市保健センター		
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	7日(月)、14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
	1日(火)、11日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	3日(木)	山岡診療所		
	10日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター		
	18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(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）
	18日(金)	市保健センター	午後1時15分～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	1日(火)～4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

献血

□とき 10日(木) 午前10時半～正午

□ところ 山岡振興事務所

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

29日＝恵那歯科医院 (長島町) ☎26-3336 30日＝保母歯科医院 (明智町) ☎54-2050
31日＝佐々木歯科 (岩村町) ☎43-3710

☎ 市保健センター☎26-2111 (内線223)、岩村保健センター☎43-3885、かみやばぎ総合保健福祉センター☎48-3185

けんこうコラム

健やかで幸せな暮らしのために
連載・第5回

寒～い季節の強～い味方！ストレッチ

寒い季節こそ積極的にストレッチをしよう

寒い冬になると、他の季節と比べて体を動かす機会が減ってしまいがち。気温が低いと筋肉が固くなり、けがをしやすくなります。寒い季節は、家の中でも簡単にできるストレッチで体をほぐしましょう。

ストレッチというと、運動の前に行うイメージがあるかもしれませんが、

運動前の準備体操としての役割だけでなく、筋肉を伸ばしほぐすことでのリラックス効果や血行が良くなるといった効果もあります。女性の天敵「冷え性」の対策にもなります。ストレッチで体を大きく動かすことは、肩凝りにも効果的です。普段は運動しないという方も、日常の暮らしのためにストレッチを行ってみませんか。

① あぐらをかいた状態で体を前に倒す。太ももの裏側・腰・背中に効果あり！



② 手で肩をつかんだ状態で肩を大きくゆっくりと回す。肩こりに効果あり！



③ 足でグー、チョキ、パーを作りじゃんけんをする。冷え性に効果あり！



☎ 文化スポーツ課☎26-2111(内線332)

