

### 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3課	15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4課	28日(木)			平成28年3・4月出産予定
4カ月児健診	5日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年8月生まれ
	20日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	8日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成27年4・5月生まれ
	21日(木)	市保健センター		平成27年5月生まれ
1歳児教室	12日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成26年12月生まれ
	22日(金)	岩村保健センター		平成26年11・12月生まれ
1歳6カ月児健診	6日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年6月生まれ
	19日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	
2歳児教室	13日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成25年12月生まれ
	27日(水)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成25年11・12月生まれ
3歳児健診	18日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成24年11・12月生まれ
	26日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成24年12月生まれ
乳幼児なんでも相談	15日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	28日(木)	岩村保健センター		
	29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	8日(金)、18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
	7日(木)、14日(木)	市保健センター	午前9時～11時	
	19日(火)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	21日(木)	山岡診療所	午前9時～11時	
	29日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	

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

### 予防接種

種 別	と き	実施場所	受付時間	対 象
BCG 予防接種	20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)
	27日(水)	市保健センター	午後1時15分～1時45分	

**献血** □とき 19日(火) 午前10時～正午 □ところ 恵那総合庁舎  
□とき 19日(火) 午後2時～4時 □ところ 岩村振興事務所

#### 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

1日=桐山歯科医院(東野)☎25-6181 2日=としょかんまえ小児歯科(長島町)☎20-1231 3日=可知歯科医院(長島町)☎25-7248 10日=国保上矢作歯科診療所(上矢作町)☎47-2222 11日=恵那駅デンタルクリニック(大井町)☎25-1166

### 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6回

### 高血圧を予防しましょう

本市の国保特定健診受診者の結果を見ると、県や全国に比べ高血圧の方が多いのが特徴的です。また虚血性心疾患や脳卒中の死亡率も高い傾向にあります。高血圧は、虚血性心疾患、脳卒中、慢性腎臓病など重症な病気を引き起こしやすくなります。重症化を防ぐために高血圧を予防しましょう。

#### ●高血圧はどのようなことが原因で起こるのか

高血圧は、動脈硬化と一体の関係にあります。動脈硬化が進むと必然的に血圧が高くなります。血圧が高くなると、さらに動脈硬化が進み、血圧を上げることになります。動脈硬化は加齢とともに進行します。ただし男性と女性で動脈硬化の始まる時期は大きく異なります。男性の場合は20歳を過ぎた頃から動脈硬化が始まります。一方、女性の場合は閉経後から始まります。ただし例外的に糖尿病になっている方の場合には動脈硬化が早まるため、若い女性でも高血圧になりやすい傾向にあります。

#### 高血圧になりやすい度チェック

- 濃い味付けの物が好き
- 野菜や果物はあまり食べない
- 運動をあまりしない
- 家族に高血圧の人がいる
- ストレスがたまりやすい
- お酒をたくさん飲む
- たばこを吸う
- 血糖値が高いと言われたことがある
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身が好き

#### ●高血圧を予防するために注意すること

- ①喫煙 禁煙をお勧めします。そばにいる人も、副流煙に注意が必要です。
- ②飲酒 適量飲酒を心掛けましょう。健診で中性脂肪などの数値を指摘された方は量を控えるようにしましょう。
- ③運動 血流を良くし心肺能力を上げ血圧を下げる効果があります。適度な運動を心掛けましょう。
- ④睡眠 睡眠不足は血圧を上げます。十分な睡眠を取りましょう。
- ⑤食事 バランスの良い食事、塩分控えめの食事を心掛けましょう。

問 健康推進課☎26-2111(内線284)

