

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
	随時	岩村保健センター		岩村保健センターに要予約
たまご学級第1課	5日(金)	市保健センター	午後1時～	平成28年7・8月出産予定
たまご学級第2課	25日(木)			
4カ月児健診	2日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年9月生まれ
	17日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	18日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年6月生まれ
1歳児教室	9日(火)	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6カ月児健診	16日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年7月生まれ
2歳児教室	10日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成26年1月生まれ
3歳児健診	8日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成25年1月生まれ
	23日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	
乳幼児なんでも相談	5日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	26日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	26日(金)	岩村保健センター	午前9時～11時	
		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(月)、8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
	2日(火)、5日(金)	市保健センター		
	16日(火)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	19日(金)	明智保健センター		

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	17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）
	19日(金)	市保健センター	午後1時15分～1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。

献血 口とき 9日(火) 午前10時半～午後4時 口ところ 市役所会議棟

けんこう 幸福 コラム

健康で幸せな暮らしのために
連載・第7回



おいしくて食べ過ぎちゃう…けど取り過ぎると怖い!

本当は怖い 塩の話

恵 那市には、五平餅や漬物など、おいしい郷土料理がたくさんあります。でも、おいしい料理には、実は塩分がたくさん含まれていること、ちゃんと意識していますか？ きゅうりの塩漬け30gには0.8g、ぬかみそ漬け30gには1.6g、たくあん30gには1.3g、五平餅1本には0.7gほどの塩分が含まれているのです。

塩 分を取り過ぎると、高血圧を引き起こす原因になります。高血圧は、動脈硬化や脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病を引き起こす恐れがあります。1日の塩分摂取量は、男性で8g未満、女性で7g未満が望ましいとされています。高血圧患者の食事療法としては、男女とも6g未満が一般的です。恵那市は、高血圧の人の割合が県下でも高い地域です。高血圧を予防するために、意識して減塩を心掛けましょう。

普 段口にしてある物にどのくらい塩分が含まれているか知っていますか。食品の主な塩分量を見てみましょう。

- ・梅干し 13g…2.2g
- ・塩さけ一切れ…1.5g
- ・明太子 60g…3.4g
- ・ポテトチップス 1袋(60g)…0.6g
- ・さきいか 20g…1.4g
- ・みそ汁 1杯…1～2g



味 の濃い物を好きなだけ食べていると、あっという間に1日の塩分摂取量を超えてしまいます。食事や間食の際は、塩分量を常に意識し、薄味を心掛けましょう。

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2015年版」を参考

問 健康推進課☎26-2111(内線282)

問: 問い合わせ 申: 申し込み