

### 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	持ち物 ①妊娠届出書②個人番号カードか、個人番号通知カードと運転免許証
	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	18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4課	24日(木)	市保健センター	午後1時～	平成28年5・6月出産予定
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10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	4日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成27年6・7月生まれ
	17日(木)	市保健センター		平成27年7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27年2月生まれ
	25日(金)	岩村保健センター		平成27年1・2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7・8月生まれ
	15日(火)	市保健センター		
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26年2月生まれ
	23日(水)	岩村保健センター		
3歳児健診	7日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成25年2月生まれ
	22日(火)	市保健センター		
乳幼児なんでも相談	11日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	18日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	29日(火)	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	3日(木)、7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)、4日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	3日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前9時～11時	
	10日(木)	山岡診療所	午前9時～11時	
	18日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	

恵那市母子健康カレンダーは3月1日号、恵那市成人健康カレンダーは3月15日号で配布します

### 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）
	23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	25日(金)	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	25日(金)	市保健センター	午後1時半～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。

#### 休日在宅歯科当番医

20日＝ふじおか歯科クリニック（大井町）☎25-7890 21日＝つげ歯科医院（中野方町）☎23-2112

## けんこう 幸福 コラム

健やかで幸せな暮らしのために  
連載・第8回

### 塩分を上手に減らして おいしく健康な食べ方を 心掛けましょう

前回のコラムでは、塩分の取り過ぎは怖いという話をしました。では、塩分を控えるためには、具体的にどのようなことに気を付けたら良いのでしょうか。普段の食生活で意識してほしいポイントを紹介します。

**外食**

- 外食は1日1回までにする
- 単品より、バランスの良い定食などを選ぶ

**インスタント・レトルト食品**

- 塩辛いものを選ぶ
- 栄養成分表示を参考にする

**家での食事**

- みそ汁1杯で約2gの塩分を含む。1日1杯までにする
- だしを利かせて薄味にする
- 野菜やキノコをたっぷり入れて具だくさんにする
- 漬け物は少量でも塩分を多く含む。小皿に取り分け食べた量が分かるようにする

- 調味料を使う前にまずは料理を食べて味を確認する
- 料理に直接かけるのではなく小皿などに取り、付けて食べる

問 健康推進課☎26-2111（内線282）