

### 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	20日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成28年9・10月出産予定
たまご学級第4課	26日(木)			平成28年7・8月出産予定
4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27年12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8・9月生まれ
	19日(木)	市保健センター		平成27年9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27年4月生まれ
	27日(金)	岩村保健センター		平成27年3・4月生まれ
1歳6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26年10月生まれ
	11日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年9・10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26年4月生まれ
	25日(水)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成26年3・4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25年3・4月生まれ
	24日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年4月生まれ
乳幼児なんでも相談	13日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	23日(月)	岩村保健センター		
	27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	2日(月)、6日(金)、12日(木)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月健診後～就学前の幼児
	18日(水)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	16日(月)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	20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	18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(月)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

### 成人健診(検診)

※特定健診以外は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	申し込み
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	19日(木)	岩村保健センター	午前9時～10時半	☎26-2111(内線288)
胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	30日(月)、31日(火)	かみやはぎ総合保健福祉センター	午前9時～10時半	☎47-2211

#### 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

3日＝根崎歯科医院(山岡町)☎56-2555 4日＝阿部歯科医院(明智町)☎54-3673 5日＝ゴシマ歯科医院(大井町)☎25-6226

## けんこう 5 コラム

健やかで幸せな暮らしのために  
連載・第10回

### 新年度！5の健康習慣でがんの予防に取り組もう！

がんを予防するためには、普段から意識して生活習慣を整えることが大切です。ポイントは、無理せず続けること。厳しい制限をしなくても、まずは意識することから始めてみても大丈夫。春は何かを始めたくなる季節。生活習慣の改善から始めてみませんか。

**1**

禁煙

**2**

節酒

**3**

食生活見直し

減塩

**4**

体を動かす

**5**

適正体重維持

問 保健推進課☎26-2111(内線282)