

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	ところ	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	15日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成28年11・12月出産予定
たまご学級第4課	28日(木)			平成28年 9・10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28年2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	1日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成27年10・11月生まれ
	21日(木)	市保健センター		平成27年11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27年6月生まれ
	22日(金)	岩村保健センター		平成27年5・6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11・12月生まれ
	19日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年12月生まれ
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26年6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26年5・6月生まれ
3歳児健診	11日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成25年5・6月生まれ
	26日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年6月生まれ
乳幼児なんでも相談	8日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	22日(金)	市保健センター		
	25日(月)	岩村保健センター		
		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(木)	市保健センター	午前9時～11時 午後1時～3時	1歳6カ月児健診後～就学前の幼児 ※要予約
	1日(金)、5日(火)、6日(水)	市保健センター	午前9時～11時	
	15日(金)	明智コミセン		
	28日(木)	岩村保健センター		
	29日(金)	山岡診療所		

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

種別	とき	ところ	受付時間
献血	20日(火)	恵那総合庁舎	午前10時～正午
	28日(木)	市役所会議棟	午前10時半～午後4時
※市役所会議棟の献血は正午から午後1時15分まで休憩します			

休日在宅歯科当番医

17日＝かすがい歯科医院（山岡町） ☎ 57-0648 18日＝桐山歯科医院（東野） ☎ 25-6181

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。

成人健診（検診）

特定健診と成人歯科健診以外は、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	ところ	受付時間
胃がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	4日(月)	串原健康管理センター	午前9時～10時半
	19日(火)	明智コミセン	
乳がん・子宮頸がん検診	4日(月)	串原健康管理センター 上矢作コミセン	午前9時～10時半 午後1時～2時
	19日(火)	明智コミセン	午前9時～10時半 午後1時～2時
成人歯科（口腔がん）健診	4日(月)	串原健康管理センター 上矢作コミセン	午前9時15分～10時半 午後1時～2時
	19日(火)	明智コミセン	午前9時15分～10時半
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	12日(火)	岩村保健センター	午前9時～10時半
	26日(火)	山岡農村環境改善センター	
	28日(木)	恵那北小学校体育館	

予防接種

種別	とき	ところ	受付時間	対象
BCG 予防接種	20日(火)	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）
	14日(木)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

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12回

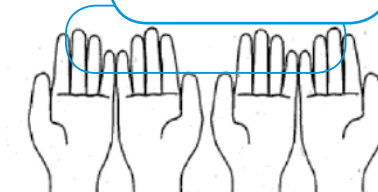
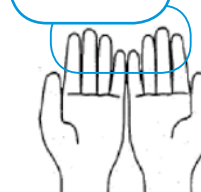
1日に取りたい野菜量は約350㌔！生野菜で両手に約3杯分

色の濃い野菜（緑黄色野菜 150㌔）

アスパラガス、小松菜、サヤエンドウ、
トマト、ニンジン、ブロッコリー、ピーマン、ホウレン草、オクラ、ニラなど

色の薄い野菜（淡色野菜 200㌔）

大根、カブ、ゴボウ、キュウリ、ナス、白菜、
キャベツ、レタス、玉ネギ、モヤシ、トウガン、ゴーヤなど



【両手1杯の緑黄色野菜】 【両手2杯のその他の野菜】

野菜を食べていますか？ 野菜は食物繊維が豊富。食物繊維は食品中の脂質や糖質の吸収を遅らせます。それによってコレステロールの吸収や血糖値の急上昇が抑えられ、血糖を下げるインスリンホルモンの分泌も少しで済みます。1日の食物繊維の目標摂取量は男性が19㌔、女性が17㌔です。1食では両手1杯の野菜を取りましょう。食物繊維を十分取るためにはバランスの良い食事を心掛け、野菜類を1日で350㌔食べましょう。

問 保健推進課 ☎ 26-2111 (内線282)