

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1課	5日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成29年1・2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28年3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12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7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27年1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7月生まれ
3歳児健診	23日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年7月生まれ
乳幼児なんでも相談	12日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児 持ち物 母子手帳
	22日(月)	岩村保健センター		
	26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	12日(金)	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(月)、2日(火)、3日(水)	市保健センター	午前9時～11時	
	8日(月)	岩村保健センター		
	19日(金)	明智コミセン		

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	ところ	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）
	24日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	
献血	とき	ところ	受付時間	
		15日(月)	岩村振興事務所	午前10時半～正午

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	2日(火)	岩村保健センター	午前9時～10時半
	4日(木)、17日(水)	市民会館	
	20日(土)	明智コミセン	
乳がん・子宮頸がん検診	2日(火)	岩村保健センター	午前9時～10時半 午後1時～2時
	4日(木)、17日(水)	市民会館	
	20日(土)	明智コミセン	
成人歯科(口腔がん)健診	2日(火)	岩村保健センター	午前9時15分～10時半
	4日(木)、17日(水)	市民会館	
	20日(土)	明智コミセン	
特定健診・若いひと健診・75歳到達者健診	6日(土)	武並コミセン	午前9時～10時半
	22日(月)	市保健センター	
	24日(水)	明智コミセン	

健康コラム

健やかに幸せな暮らしのために
連載・第13回

「エーナ健幸体操」を知っていますか？

エーナ健幸体操は子どもからお年寄りまで、誰もが体を動かして健康づくりに励んでもらうことを目的に作られたオリジナル体操です。普段は使わない腕や脚の筋肉を使うため、運動不足の方にはお勧めです。この体操の歌詞を手掛けたのは、食生活改善連絡協議会の方々ということもあり、減塩や地産地消を呼び掛ける内容が盛り込まれています。6月に開催した「2016 健幸フェスタ in えな」で紹介されたり、こども園や小学校で曲が流れたりと広がりを見せています。

今後はケーブルテレビを使って普及活動を予定していますので、皆さんも体操をしてみてください。

エーナ健幸体操の歌詞

- おてんとさまの 光を浴びて 目を覚ましたら エナジーチャージ
頭も 身体も パワーアップ 恵那のお米は おいしいよ
えーな えーな 絶好調 えーな えーな 絶好調
- あか きい みどり カラフル野菜 かんてい 食べよう 季節の野菜
かむと 頭も よくなるよ お肌も うんちも つるんつるん
えーな えーな 絶好調 えーな えーな 絶好調
- 塩分ひかえめ うすあじおかず だしと スパイス きいているよ
たっぷり野菜 食べたなら 余分な塩分 追い出せる
えーな えーな 絶好調 えーな えーな 絶好調



問 健幸まちづくり課☎26-2111 (内線333)

▲みんなで楽しくできる体操