

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1課	2日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成29年5・6月出産予定
たまご学級第2課	22日(木)			
4カ月児健診	6日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年7月生まれ
	21日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	15日(木)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年4月生まれ
1歳児教室	6日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成27年11月生まれ
1歳6カ月児健診	13日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成27年5月生まれ
	14日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成27年4・5月生まれ
2歳児教室	14日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成26年11月生まれ
3歳児健診	20日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成25年11月生まれ
乳幼児なんでも相談	9日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	12日(月)	岩村保健センター		
	16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	8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・3歳児健診を受けた幼児
	1日(木)、2日(金)、5日(月)	市保健センター	午前9時～11時	
	16日(金)	かみやばぎ総合保健福祉センター		
	19日(月)	明智コミセン		
	22日(木)	山岡診療所		

市保健センター☎26-2111 (内線289)、岩村保健センター☎43-3885

休日在宅歯科当番医

29日＝篠原歯科医院（長島町）☎26-0418 30日＝恵那歯科医院（長島町）☎26-3336
31日＝佐々木歯科（岩村町）☎43-3710

成人健診(検診)

申し込みが必要です。

種別	とき	実施場所	受付時間	申し込み
胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診、肝炎検診	2日(金)、5日(月)～9日(金)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前9時～10時半	☎47-2211

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	7日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	生後5～8カ月未満の乳児（1歳未満まで接種可能）
	21日(水)	岩村保健センター	午後2時半～2時45分	

献血 ☐とき 13日(火) 午前10時半～正午 ☐ところ 山岡振興事務所

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。

けんこう 健康コラム

健康で幸せな暮らしのために
連載・第17回

野菜を「食べる」と「飲む」ではこんなに違う!!

野菜と野菜ジュース

野菜ジュースのみで必要な栄養素を摂取するのは難しいです。食事で野菜を取れないときは、ジュースなどで上手に取れると良いですね。普段の食事で主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事を取り、1日に必要な350gの野菜を食べましょう。

	野菜を食べる	野菜ジュースを飲む
栄養素	・そのまま（野菜にはビタミンA、葉酸、ビタミンC、カリウム、食物繊維が多く含まれる）	・ビタミンA、リコピンなど吸収しやすくなる栄養素もある ・ビタミンC、食物繊維は減少
消化	・消化器官を使ってゆっくり消化するので腹持ちがよく、糖、脂などの吸収も穏やかになる ・食物繊維が腸内細菌の餌となり、整腸効果がある ・便量が増え、腸内の発がん物質が早く排せつされるため、がん予防効果がある	・消化の必要がないので、胃を素通りし、腹持ちが悪い ・一度に腸に流れ込むため、血糖値が上がりやすい

☎ 健康まちづくり課☎26-2111 (内線333)