

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	13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4課	26日(木)			平成29年3・4月出産予定
4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28年8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28年4・5月生まれ
	19日(木)	市保健センター		平成28年5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12月生まれ
	27日(金)	岩村保健センター		平成27年11・12月生まれ
1歳6カ月児健診	11日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成27年6月生まれ
	17日(火)	市保健センター		
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12月生まれ
	25日(水)	岩村保健センター		
3歳児健診	16日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成25年11・12月生まれ
	24日(火)	市保健センター		
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	6日(金)、12日(木)、16日(月)	市保健センター	午前9時～11時	1歳6カ月・3歳児健診を受けた幼児
	18日(水)	市保健センター	午前9時～11時、午後1時～3時	
	20日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	
	26日(木)	岩村保健センター	午前9時～11時	
	30日(月)	山岡診療所	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)
	25日(水)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

献血

□とき 19日(木) 午前10時～正午 □ところ 恵那総合庁舎
□とき 19日(木) 午後2時～4時 □ところ 岩村振興事務所

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。

休日在宅歯科当番医

1日=国保山岡診療所歯科(山岡町)☎56-3264 2日=つげ歯科医院(中野方町)☎23-2112 3日=町野歯科医院(長島町)☎25-2742 8日=保母歯科医院(明智町)☎54-2050 9日=奥村歯科医院(長島町)☎26-5501

けんこう 健康コラム

健康ガイド 健康コラム
連載・第18回

飲酒の機会が多くなる時季です

お酒は適度に飲めば「百薬の長」となり、死亡率を下げるという研究結果が報告されています。厚生労働省は適度な飲酒量として「1日当たり純アルコールで20ㇺ程度」としています。

女性や高齢者、アルコールに弱い人(顔が赤くなるなどの症状がある人)は、さらに少量にするよう勧めています。

●お酒を飲むときは

- ①食べながら(刺し身、枝豆、唐揚げなど、タンパク質と脂質を含むものがお勧めです)
- ②話しながら(適量の飲酒はストレスを緩和し、心を和ませます)
- ③最後にしっかり水分補給(アルコールは細胞から水分を奪います。飲酒量より多めの水分を取りましょう)

アルコール20ㇺの目安量

お酒の種類と飲酒量	ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー	ワイン	缶酎ハイ
	500 ミリㇺ	180 ミリㇺ	110 ミリㇺ	60 ミリㇺ	180 ミリㇺ	500 ミリㇺ
アルコール度数	5 ㇺ	15 ㇺ	25 ㇺ	43 ㇺ	14 ㇺ	5 ㇺ

問 健康まちづくり課☎26-2111(内線333)