

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	17日(金)	市保健センター	午後1時15分～	平成29年7・8月出産予定
たまご学級第4課	23日(木)	市保健センター	午後1時15分～	平成29年5・6月出産予定
4カ月児健診	7日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成28年10月生まれ
	15日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	
7カ月児教室	3日(金)	岩村保健センター	午前9時～9時15分	平成28年6・7月生まれ
	16日(木)	市保健センター		平成28年7月生まれ
1歳児教室	14日(火)	市保健センター	午前9時～9時15分	平成28年2月生まれ
	24日(金)	岩村保健センター		平成28年1・2月生まれ
1歳6カ月児健診	1日(水)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成27年8月生まれ
	21日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	
2歳児教室	8日(水)	市保健センター	午前8時50分～9時10分	平成27年2月生まれ
	22日(水)	岩村保健センター	午前8時50分～9時15分	平成27年1・2月生まれ
3歳児健診	13日(月)	岩村保健センター	午後1時～1時15分	平成26年1・2月生まれ
	28日(火)	市保健センター	午後0時45分～1時	平成26年2月生まれ
乳幼児なんでも相談	10日(金)	明智コミセン	午前9時～11時	乳幼児
	24日(金)	市保健センター	午前9時～11時	
	27日(月)	岩村保健センター	午前9時～11時	
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	1日(水)、2日(木) 3日(金)	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
	6日(月)	市保健センター	午前9時～11時、 午後1時～3時	
	7日(火)	山岡診療所		
	9日(木)	かみやばぎ総合保健福祉センター	午前9時～11時	
	17日(金)	明智コミセン		

恵那市母子健康カレンダーは3月1日号、恵那市成人健康カレンダーは3月15日号で配布します

予防接種

種別	とき	実施場所	受付時間	対象
BCG 予防接種	15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(金)	市保健センター	午後1時10分～1時25分	

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

献血 □とき 29日(水) 午前10時半～午後4時 □ところ 市役所会議棟

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

19日＝可知歯科医院（長島町）☎25-7248 20日＝としょかんまえ小児歯科（長島町）☎20-1231

けんこう 幸福 コラム

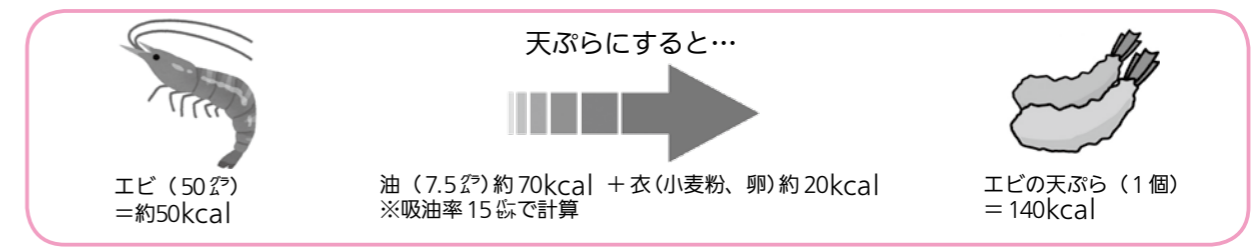
健やかで幸せな暮らしのために
連載・第20回

揚げ物の選び方

揚げ物は揚げ方や食材によって吸油率が変わってきます。油の適度な摂取の目安にしましょう。
※吸油率とは揚げ物をしたときに、衣を付ける前の素材の重量に対して食材が吸収する油の量の割合
【基準量の例】50歳男性・体重65kg・活動強度1.3（散歩や買い物など比較的ゆっくりした活動が1時間程度）の場合、油の摂取量は大きじ1（12g）

■揚げ方による吸油率の違い

油の量	揚げ方	吸油率	50gの食材を揚げたときの吸油量
↓ 少ない	素揚げ	3～8%	1.5～4g
	からあげ	6～8%	3～4g
	フライ	10～20%	5～10g
	天ぷら	15～25%	7.5～12.5g



- 衣が少ない方が吸油率少ない。衣の種類によっても吸油率が異なる。（例：小麦粉＞片栗粉）
- 食材の水分量が少ない材料は吸油率が低い（水分と油が置き換わる）。（例：生パン粉＞乾燥パン粉・ナス＞シントウ＞カボチャ＞ジャガイモ）
- 切り方、大きさは表面積が小さい方が油に触れる面積も減るため吸油率が少ない。（例：野菜のかき揚げ＞エビ天・ジャガイモの細切り＞ジャガイモの輪切り）

問 保健推進課☎26-2111（内線282）