織

び

健康ガイド



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

4 日	右村町・山岡町・	明賀町・串原・-	上大作町 にお任まいの方は	南部地域の保健センターな	とへ参加してください	
母子健康手帳の交付 第1・3 水曜日 市保健センター 「前9 時~11時 人番号カードか、個人番号 通知カードと選帳免許証 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 7日歯 市保健センター 午後1 時15分~ 平成29年9・10月出産予定 4 カ月児健診 19日(物) 市保健センター 午後0 時45分~1 時 平成28年11月生まれ 1歳月教室 20日(物) 市保健センター 午前9 時~9 時15分 平成28年8 月生まれ 1歳月教室 11日(物) 市保健センター 午前9 時~9 時15分 平成28年8 月生まれ 1歳6 カ月児健診 18日(物) 市保健センター 午前9 時~9 時15分 平成27年9 月生まれ 2歳児教室 12日(物) 市保健センター 午前8 時50分~9 時10分 平成27年9 月生まれ 7日歯 明智コミセン 7日歯 明智コミセン 21日歯 市保健センター 午前9 時~1 時15分 乳効児 岩村保健センター 中前9 時~10時45分 乳効児 岩村保健センター 中前9 時~10時45分 乳効児 岩村保健センター 中前9 時~11時 15日 10日頃 市保健センター 中前9 時~11時 1歳6 カ月・3歳児検診を 1歳6 カ月・3歳児検診を	種別	とき	実施場所	受付時間	対象	
たまご学級第1課 7日倫 市保健センター 午後1時15分~ 平成29年9・10月出産予定 4 月月児健診 19日州 岩村保健センター 午後1時~1時15分 平成28年11月生まれ 19日州 岩村保健センター 午前9時~9時15分 平成28年8月生まれ 1歳6カ月児健診 18日州 市保健センター 午前9時~9時15分 平成28年8月生まれ 1歳6カ月児健診 18日州 市保健センター 午前9時~9時15分 平成27年9月生まれ 2歳児教室 12日州 市保健センター 午前8時50分~9時10分 平成27年3月生まれ 2歳児教室 12日州 市保健センター 午前8時50分~9時10分 平成27年3月生まれ 7日倫 明智コミセン 午後1時~1時15分 平成26年3月生まれ 7日倫 明智コミセン 21日倫 市保健センター 午前9時~10時45分 乳幼児 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 5日州、6日州 市保健センター 午前9時~11時 千前9時~11時 千歳1時~3時 11時 千後1時~3時 11時 千後1時~3時 11時 千後1時~3時 11時 16日川 市保健センター 午前9時~11時 16日川 市保健センター 16日川 中保健センター 16日川 中保健田 16日川 16日川 16日川 16日川 16日川 16日川 16日川 16日川	母子健康手帳の交付	毎週水曜日	市保健センター		人番号カードか、個人番号	
4 日		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	
4カ月児健診 19日(株) 岩村保健センター 午後1時~1時15分 平成28年11月生まれ 7カ月児教室 20日(株) 市保健センター 午前9時~9時15分 平成28年8月生まれ 1歳見教室 11日(火) 市保健センター 午後0時45分~1時 平成27年9月生まれ 2歳児教室 12日(火) 市保健センター 午前8時50分~9時10分 平成27年3月生まれ 3歳児健診 25日(火) 市保健センター 午後1時~1時15分 平成26年3月生まれ 7日(金) 明智コミセン 午前9時~10時45分 乳幼児 24日(月) 岩村保健センター 午前9時~10時45分 乳幼児 5日(水)、6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歳児検診を	たまご学級第1課	7日金	市保健センター	午後1時15分~	平成29年9・10月出産予定	
19日休 岩村保健センター	4 ± □ □ /±=\	4日(火)	市保健センター	午後0時45分~1時	平成28年11月生まれ	
1歳児教室 11日(以 市保健センター 午前9時~9時15分 平成28年3月生まれ 1歳6カ月児健診 18日(以 市保健センター 午後0時45分~1時 平成27年9月生まれ 2歳児教室 12日(対 市保健センター 午前8時50分~9時10分 平成27年3月生まれ 3歳児健診 25日(以 市保健センター 午後1時~1時15分 平成26年3月生まれ 7日倫 明智コミセン 21日倫 市保健センター 午前9時~10時45分 乳幼児 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 5日(水)、6日(木) 市保健センター 午前9時~11時 午前9時~1日時 千日前9時~1日時 千日前9時~1日時 千日前9時~1日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前日前	4 刀月光健診	19日(水)	岩村保健センター	午後1時~1時15分		
1 歳6カ月児健診 18日似 市保健センター 午後 0 時45分~1 時 平成27年9月生まれ 2 歳児教室 12日似 市保健センター 午前 8 時50分~9 時10分 平成27年3月生まれ 3 歳児健診 25日似 市保健センター 午後 1 時~1 時15分 平成26 年3月生まれ 7日倫 明智コミセン 21日倫 市保健センター 午前 9 時~10時45分 乳幼児 24日月 岩村保健センター 中前 9 時~11時 5日(水)、6日(水) 市保健センター 午前 9 時~11時 10日(月 市保健センター 午前 9 時~11時 年前 9 時~11時 「中前 9 時~11時 午前 9 時~11時 「中前 9 時~11時 午前 9 時~11時~3 時~11時 午前 9 時~11時~1 時~1 時~1 時~1 時~1 日前 9 時~1 日前 9 時~1 日前 9 時~1 日前 9 日前	7 力月児教室	20日休)	市保健センター	午前9時~9時15分	平成28年8月生まれ	
2 歳児教室 12日(水) 市保健センター 午前 8 時50分~9 時10分 平成27年3月生まれ 3 歳児健診 25日(火) 市保健センター 午後 1 時~1 時15分 平成26年3月生まれ 7日(金) 明智コミセン 午前 9 時~10時45分 乳幼児 24日(月) 岩村保健センター 上矢作会場の希望者は問い合わせください 5日(水)、6日(木) 市保健センター 午前 9 時~11時 10日(月) 市保健センター 午前 9 時~11時、午後 1 時~3 時 10日(月) 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歳児検診を	1 歳児教室	11日(火)	市保健センター	午前9時~9時15分	平成28年3月生まれ	
3 歳児健診 25日(火) 市保健センター 午後1時~1時15分 平成26年3月生まれ 7日倫 明智コミセン 21日倫 市保健センター 午前9時~10時45分 乳幼児 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 5日(火)、6日(木) 市保健センター 午前9時~11時 午前9時~11時 午前9時~11時、午後1時~3時 10日(月) 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歳児検診を	1歳6カ月児健診	18日(火)	市保健センター	午後 0 時45分~1 時	平成27年9月生まれ	
7日倫 明智コミセン 21日倫 市保健センター 午前9時~10時45分 乳幼児 24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 5日(水)、6日(木) 市保健センター 午前9時~11時 10日(月) 市保健センター 午前9時~11時、午前9時~11時、午後1時~3時	2 歳児教室	12日(水)	市保健センター	午前8時50分~9時10分	平成27年3月生まれ	
21日倫 市保健センター	3 歳児健診	25日(火)	市保健センター	午後1時~1時15分	平成26年3月生まれ	
3 対		7日金	明智コミセン		乳幼児	
山岡、串原、上矢作会場の希望者は問い合わせください 5 日(水)、6 日(木) 市保健センター 午前 9 時~11 時 10日(月) 市保健センター 午前 9 時~11 時、 午後 1 時~3 時	乳幼児なんでも相談	21日金	市保健センター	午前9時~10時45分		
5日(水)、6日(木) 市保健センター 午前9時~11時 10日(月) 市保健センター 午前9時~11時、 午後1時~3時		24日(月)	岩村保健センター			
10日月 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歳児検診を			山岡、串原、上矢作会場の希望者は問い合わせください			
TOEID		5日例、6日休	市保健センター	午前9時~11時		
		10日(月)	市保健センター		1歳6カ月・3歳児検診を 受けた幼児	
受けた幼児	歯みがき教室	10日(月)	岩村保健センター			
14日倫 明智コミセン 午前 9 時~11時		14日金	明智コミセン	午前9時~11時		
28日儉 山岡診療所		28日金	山岡診療所			

-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、恵那地域救急医療情報センター(**四**25-3799)へ問い合わせてください。

-休日在宅歯科当番医-

29日出 = 恵那市国民健康保険上矢作歯科診療所(上矢作町) 1047-2222

30日(日) = 根崎歯科医院(山岡町) 1156-2555

予防接種

	種別	とき	実施場所	受付時間	対象
	DOC 又叶拉廷	19日(水)	岩村保健センター		生後5~8カ月未満の乳児(1歳未満
БСС	BCG 予防接種	27日休)	市保健センター	午後1時10分~1時25分	まで接種可能)

間 市保健センター**囮**26-2111 (内線283)、岩村保健センター**囮**43-3885

健幸コラム

やか^{で辛せな}暮らしのために

連載・第21回

食事の間隔が空いてしまう方

間食を上手に取りましょう!

食事と食事の間が長時間空いてしまう場合は、血糖値の急激な上昇を避けるため、間食を上手に取りましょう。

●間食を取る場合のポイント

●1日の適切な間食目安量の範囲内にする

1日の適切な摂取カロリーが 1600 kcal の場合、その内約 160 kcal を間食にまわして夕食を調節しましょう。

- 23食きちんと食べて、間食をとる場合は時間を決める
- ❸間食の選び方を考える

糖質の多いものは血糖値を上げやすいので避けましょう(菓子パン、ケーキ、クッキー、ミルクチョコレートなど)

❹食事で不足しがちな栄養素を取る

ビタミンC(果物など)、カルシウム(乳製品など)、鉄(プルーン、レーズンなど)

●間食に選ぶと良い食品例







- ・イチゴ 5 個 = 25kcal
- ・リンゴ 1/2 個 = 91kcal ・ミカン 2 個 = 92kcal
- ・牛乳 200 cc = 135kcal
- ・チーズ 1P (約 20 💯) = 68kcal
- ・乾燥プルーン 5 粒 = 120kcal
- ・リンゴ 1/2 個 = 91kcal ・無糖ヨーグルト100 (ク̄ = 62kcal ・レーズン 10 (ク̄ = 30kcal
 - ・アーモンド 10 粒 = 60kcal
- (例) 無糖ヨーグルト100 25 62kcal + キウイ 1 個 53kcal = 115kcal
- (例)カフェオレ150cc 69kcal(牛乳 100 cc 67kcal + 無糖コーヒー 50cc 2kcal) + バナナ 1∕2 本 70 ⅔ 60kcal = 129kcal

組み合わせを変えて、上手に間食を取りましょう!

間 保健推進課回 26-2111(内線 282)

問:問い合わせ 目:申し込み

23 2017.3.15