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　❶妊娠届出書❷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	７日㈮	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	４日㈫	市保健センター	午後０時45分～１時	平成28年11月生まれ
	19日㈬	岩村保健センター	午後１時～１時15分	
７カ月児教室	20日㈭	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歳児教室	11日㈫	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㈫	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㈬	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㈫	市保健センター	午後１時～１時15分	平成26年３月生まれ
乳幼児なんでも相談	７日㈮	明智コミセン	午前９時～10時45分	乳幼児
	21日㈮	市保健センター		
	24日㈪	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		
歯みがき教室	５日㈬、６日㈭	市保健センター	午前９時～11時	１歳６カ月・３歳児検診を受けた幼児
	10日㈪	市保健センター	午前９時～11時、午後１時～３時	
	10日㈪	岩村保健センター	午前９時～11時	
	14日㈮	明智コミセン		
	28日㈮	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（TEL25-3799）へ問い合わせてください。

休日在宅歯科当番医

29日㈯＝恵那市国民健康保険上矢作歯科診療所（上矢作町）TEL47-2222
30日㈰＝根崎歯科医院（山岡町）TEL56-2555

予防接種

種　別	と　き	実施場所	受付時間	対　象
BCG 予防接種	19日㈬	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）
	27日㈭	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TEL26-2111（内線283）、岩村保健センターTEL43-3885

健幸（けんこう）コラム

健やかで幸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

❶１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1600kcalの場合、その内約160kcalを間食にまわして夕食を調節しましょう。
❷３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200cc＝135kcal
・無糖ヨーグルト100㌘＝62kcal
・チーズ1P（約20㌘）＝68kcal

・乾燥プルーン５粒＝120kcal
・レーズン10㌘＝30kcal
・アーモンド10粒＝60kcal

（例）無糖ヨーグルト100㌘62kcal＋キウイ１個53kcal＝115kcal
（例）カフェオレ150cc 69kcal（牛乳100cc 67kcal＋無糖コーヒー50cc 2kcal）
＋バナナ１／２本70㌘60kcal＝129kcal

組み合わせを変えて、上手に間食を取りましょう！

問　保健推進課TEL26-2111（内線282）

問：問い合わせ　申：申し込み