

# 保健だより

- 中野市健康づくり課 ☎22-2111  
(内線242・368)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255

## ☆わが家のアイドル☆



まるやまむつき ふうか  
丸山睦月ちゃん 楓佳ちゃん  
(4歳) (3歳)  
二人とも、元気で活発な女の子です。いつもAKB48のまねをして踊っています。  
おしとやかで、思いやりのある子に育ってほしいです。  
(丸山英臣・里佳さん 七瀬)

## 予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

BCG (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/9月13日(火)  
受付時間/午後0時45分~1時15分  
会場/中野保健センター  
対象/平成23年5月生まれ  
※3か月児健診時に行います。

三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後0時45分~1時30分  
<中野保健センター>  
10月12日(水)・日野、延徳、平野、高丘、平岡  
14日(金)・中野、長丘、科野、倭、豊田

対象・接種方法  
I期初回=3か月~1歳未満(20~56日の間隔で3回接種)  
I期追加=1歳6か月~3歳未満(初回3回目終了後12~18か月の間に1回)  
≪7歳6か月未満まで接種可≫

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象・接種方法  
第1期=生後12~24か月未満  
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ)  
第4期=高校3年生に相当する年齢の者(平成5年4月2日~平成6年4月1日生まれ)  
※対象者は無料で接種が受けられますので、接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

## 日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年6月1日~平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができるようになりました。

ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

## ポリオ(小児マヒ)

受付時間/午後0時45分~1時30分

<中野保健センター>

9月26日(月)・長丘、科野、倭、豊田  
27日(火)・日野、延徳、高丘、平岡  
28日(水)・平野  
29日(木)・中野

対象・接種方法  
3か月~1歳6か月の乳幼児(標準)  
※6週間以上あけて2回接種  
※7歳6か月未満まで接種可能  
※下痢をしている場合は、治ってから接種しましょう。

## 乳幼児健康診査

受付時間/午後0時45分~1時15分

会場/中野保健センター

持ち物/母子健康手帳、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	9月13日(火)	23年5月生
7か月健診	9月14日(水)	23年1月生
1歳6か月健診	9月16日(金)	22年2月生
2歳児健診	9月12日(月)	21年8月生
3歳児健診	9月15日(木)	20年8月生

※都合の悪い場合は、翌月お出掛けください。

## 育児教室

期日/9月20日(火)

時間/午後1時15分~3時30分

会場/中野保健センター

対象/8~10か月児

内容/むし歯予防とアゴの発育の話  
離乳食について

※3日前までに予約が必要です。

## 小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気やけがの相談に、看護師などが応じます。

※#8000でつながらない場合は、☎0263(72)2000へ

※相談日時 毎日午後7時~11時

## 「こどもの救急」をご活用ください

夜間や休日など診療時間外に受診すべきか判断目安を提供する、日本小児科学会のホームページです。

ホームページアドレス

<http://www.kodomo-qq.jp/>

## 心の健康相談

精神保健福祉士が相談に応じます。

期日/10月13日(木)

時間/午後2時~4時

相談担当者/精神保健福祉士

会場/中野保健センター

費用/無料

※10月11日(火)までに健康づくり課へお申し込みください。

## 健康増進普及月間

9月1日(木)~30日(金)

毎年9月は、健康増進普及月間です。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康づくりを実践しましょう。

【統一標語】

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ~健康寿命を延ばしましょう~」