

# 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☆



とや あゆき  
外谷 歩希くん

(3歳1か月)

人前では、お利口さんですが家では暴れん坊な男の子で、好きな食べ物は納豆ごはんです。

人の気持ちの分かる子に育てほしいと思います。

(外谷益朗・めぐみさん 永江)

## 予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

BCG (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/10月18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6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>

11月10日(木)・・・日野、延徳、平野、高丘、平岡

11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。

## 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	10月18日(火)	23年6月生
7か月健診	10月19日(水)	23年2月生
1歳6か月健診	10月21日(金)	22年3月生
2歳児健診	10月17日(月)	21年9月生
3歳児健診	10月20日(木)	20年9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/11月7日(月)

時間/午前10時15分~11時30分

会場/中野保健センター

対象/4~6か月児

内容/赤ちゃん体操、離乳食について

※3日前までに予約が必要です。

## マタニティクラス

期日/①10月15日(出) ②11月5日(出)

時間/午前9時45分~11時45分

会場/①働く婦人の家

②中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動ける服装

内容/①妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦体操、妊産婦の栄養(試食あり)

内容/②母と子の歯の健康、妊婦体験、もく浴演習、母乳栄養と乳房管理

※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/>

## よくかむ8大効用

1回30回くらいかみましょう。  
(協力:中高歯科医師会)



『卑弥呼の歯がいーぜ』

- 「ひ」 肥満を防ぐ
- 「み」 味覚の発達を促す
- 「こ」 言葉の発音がはっきりする
- 「の」 脳の発達を促す
- 「は」 歯の病気を防ぐ
- 「が」 ガンを防ぐ
- 「い」 胃腸の働きを促進する
- 「ぜ」 全身の体力向上