

保健だより

- 中野市健康長寿課 ☎22-2111(内線242)
- 中野市子育て課 ☎22-2111(内線356)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255
- 休日当番薬局携帯電話
☎090-4125-8402(白・祝日のみ 午前9時～午後5時)

☆わが家のアイドル☆



和田 ^{ゆうま} 悠舞くん
(3歳1か月)

元気で優しく、弟をかわいがってくれます。イクラとウナギが大好き。おうちゴッコが大好きです。いつまでも健康で優しい子に育ってほしいです。
(和田 稔一・江利子さん 金井)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

B C G (接種年齢は生後3～6か月未満の乳児)

期日/1月19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21年9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1時～1時40分

<中野保健センター>

1月12日(火)・・・日野、延徳、平野、

1月13日(水)・・・高丘、平岡、長丘、

科野、倭、豊田

15日(金)・・・中野、

<1期初回>

3か月～1歳未満の乳幼児
(20～56日の間隔で3回接種)

<1期追加>

1歳6か月～3歳未満の幼児
(1期初回終了後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)

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15年4月

2日～平成16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3年4月2日～

平成4年4月1日生まれ)

※麻しん・風しん単独ワクチン
接種済みの方についても、2

回目として混合ワクチンを接種
します。また、どちらか一方

に罹患した場合にも、混合
ワクチンの接種ができます。

※第1期の方は、接種対象期間
内に、第2期・第4期の方は

年度内に受けていただくと、
自己負担はありません。

※接種される前月に実施医療機
関へ予約してください。

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
3か月児 健診 (^{B,C,G} 予防接種)	1月19日(火)	21年9月生まれ
7か月児 健診	1月20日(水)	21年5月生まれ
1歳 6か月児 健診	1月22日(金)	20年6月生まれ
2歳児 健診	1月18日(月)	19年12月生まれ
3歳児 健診	1月21日(木)	18年12月生まれ

※都合の悪い場合は、翌月お出かけ
ください。

※ご家族の中にインフルエンザにか
かった方がいる場合は、翌月お出
かけください。

マタニティクラス

期日/2月9日(火)

時間/午後10時～11時30分

会場/中野保健センター

内容/妊娠の経過と起こりやすい異
常、妊婦体験、妊婦体操、妊産婦の
栄養(試食)

小児救急電話相談「#8000」
をご利用ください

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。

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

いきいき健康講座

◆糖尿病予防シリーズ(全3回)◆

①病態編「糖尿病の方が増えています!」

期日/1月21日(木)

時間/午後6時20分から

会場/西部公民館

講師/北信総合病院内科医長

南 茂先生

②食事編「食べ物と血糖の関係」

期日/1月28日(木)

時間/午後1時30分から

会場/北部公民館

講師/健康長寿課 管理栄養士

③運動編「簡単エクササイズで予防・
改善!」

期日/2月4日(木)

時間/午後1時30分から

会場/コミュニティスポーツセンター

講師/長電スイミングスクールフィット

ネスクラブF×A中野 健康運動指導士

持ち物/運動できる服装、室内運動靴

◆心の健康講座◆

「うつは心のカゼ?～うつ病の理解と支援」

期日/2月10日(水)

時間/午後6時20分から

会場/中野保健センター

講師/北信圏域こころの相談センター

精神保健福祉士 小巻 佳人先生

はたちの献血キャンペーン

新たに成人となる皆さんを中心に
献血を実施しています。

期間/1月1日(金)～2月28日(日)

問い合わせ先/長野県赤十字血液セ
ンター ☎026(228)1414

中野市役所

〒383-8614 長野県中野市三好町一丁目3番19号 ☎0269-22-2111 FAX 0269-26-0349 ●Eメール info@city.nakano.nagano.jp

●広報なかの 平成22年1月7日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高錦堂印刷所