

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(中野保健センター内) ☎23-2255
- 休日当番薬局携帯電話
☎090-4125-8402(土・日・祝日のみ 午前9時～午後5時)

☆わが家のアイドル☆



藤沢 未侑ちゃん
(3歳2か月)
お買い物ごっことアニメのプリキュアが大好きで、毎日元気に走り回っています。メロンが大好きです。いつまでも優しい子に育ってほしいと思います。
(藤沢光則・明美さん 岩船)

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/①2月16日(火)、②3月9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/①平成21年10月生まれ
②平成21年11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>

2月2日(火)…日野、延徳、平野、
3日(水)…高丘、平岡、長丘、
科野、倭、豊田
5日(金)…中野
3月1日(月)…日野、延徳、平野
2日(火)…高丘、長丘、平岡、
科野、倭、豊田
3日(水)…中野

対象・接種方法
<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)

対象・接種方法
第1期=生後12～24か月未満
第2期=平成15年4月2日から平成16年4月1日に生まれた者
第4期=平成3年4月2日から平成4年4月1日に生まれた者
麻しん・風しん単独ワクチン接種済みの方も2回目として混合ワクチンを接種します。また、一方に罹患した場合も混合ワクチンの接種ができます。なお、第1期の方は接種対象期間内、第2・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。接種日の前月に実施医療機関へご予約ください。

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)	2月16日(火)	21年10月生まれ
	3月9日(火)	21年11月生まれ
7か月児健診	2月17日(水)	21年6月生まれ
	3月10日(水)	21年7月生まれ
1歳6か月児健診	2月19日(金)	20年7月生まれ
	3月12日(金)	20年8月生まれ
2歳児健診	2月15日(月)	20年1月生まれ
	3月8日(月)	20年2月生まれ
3歳児健診	2月18日(水)	19年1月生まれ
	3月11日(水)	19年2月生まれ

※都合の悪い場合は、翌月お出かけください。また、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。

育児教室

期日/3月5日(金)
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、離乳食の話、試食

マタニティクラス

期日/3月4日(木)
時間/午後1時15分～3時30分
会場/中野保健センター
内容/母子の歯の健康、出産・子育ての制度・サービス紹介、妊婦体験、沐浴演習、母乳栄養と乳房管理

お口のリハビリ

～**けんこう** 健口体操をご存じですか?～

家族や友達と話をしたり食事をする楽しみは、日々の生活に潤いや生きがいをもたらします。しかし、年をとると、顔や口の周りの筋肉が鈍くなり、表情が乏しい、うまく話せない、むせてしまう、口が渇くなどの悩みを持つ方が増えてきます。こうした高齢者の悩みに応え、いつまでもおいしく楽しく食事できるように考えられたのが、お口のリハビリ体操「健口体操」です。



(協力:中高歯科医師会、資料提供:(社)日本歯科衛生士会)

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2月5日発行 ●発行 中野市 ●編集 総務部庶務課 ●印刷 高錦堂印刷所