

# 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☆



山田 <sup>ちな</sup>千愛ちゃん  
(3歳2か月)  
面倒見が良く、料理の手伝いもしてくれます。ままごと遊びが大好きで、好きな食べ物はバナナです。何にでも挑戦できる子に育ってほしいと思います。  
(山田芳宏・恵美さん 江部)

## 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/3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/平成21年11月生まれ

※3か月児健診時に行います。

### ポリオ(小児マヒ)

受付時間/午後1時～1時40分

<中野保健センター>

4月12日(月)・・・長丘、科野、倭、豊田

13日(火)・・・日野、延徳

14日(水)・・・平野

15日(木)・・・高丘、平岡

16日(金)・・・中野

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

**麻疹・風疹混合** (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3期=中学1年生に相当する

年齢の者(平成8年4月2日～

平成9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)

平成21年度第2～第4期に

該当される方はお早目に!

※3月31日を過ぎると任意の予

防接種となり、実費がかかる

ようになりますので、接種が

お済みでない方は大至急接種

しましょう。該当者は実施医

療機関へ予約してください。

**対象・接種方法**

## 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)	3月9日(火)	21年11月生まれ
7か月児健診	3月10日(水)	21年7月生まれ
1歳6か月児健診	3月12日(金)	20年8月生まれ
2歳児健診	3月8日(月)	20年2月生まれ
3歳児健診	3月11日(木)	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。

## マタニティクラス

期日/4月8日(木)

時間/午前9時45分～11時45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、妊婦体操、妊婦の栄養(試食あり)

## 育児教室

期日/3月24日(水)

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、離乳食の話(試食あり)

## いきいき健康講座

期日/3月12日(金)

時間/午後1時20分～2時30分

会場/豊田文化センター

演題/「あなたの心お元気ですか?～家族の支えが何よりです～」

講師/産業カウンセラー

古越 真佐子さん

受講料/無料

2月18日(木)に開催しました、血圧編「めざせ 心臓病・脳卒中予防～禁煙と高血圧治療の重要性～」(講師 長谷川クリニック院長 長谷川悟 医師)の講演の様子を、3月20日(土)から22日(月)まで、豊田情報センター(TCV)で放送しますので、ご覧ください。  
(※テレビ北信での放送日程は、後日お知らせします)

## 心の健康相談

期日/3月18日(木)

時間/午後2時～4時

会場/中野保健センター

申込期限/3月16日(火)

申込先/市役所健康長寿課健康管理係  
費用/無料

※4月から毎月1回、予約制で行います。精神神経科医師または精神保健福祉士が相談に応じますので、お気軽にご利用ください。詳細は平成22年度版健康カレンダーをご確認ください。

## 献血にご協力を

期日/4月5日(月)

時間/午後2時30分～4時

会場/豊田保健センター

持ち物/運転免許証、保険証など

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3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