

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

☆わが家のアイドル☆



やまざしちさ みさき
山岸千紗ちゃん **美咲ちゃん**
 (3歳1か月) (6歳)
 お姉ちゃんとママごとや人形遊びをしています。好き嫌いなく何でもよく食べます。
 お友達をたくさんつくってほしいと思います。
 (山岸和人・いずみさん 中野)

予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

BCG (接種年齢は生後3~6か月未満の乳児)
 期日/3月15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22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0時45分~1時30分
 <中野保健センター>
 4月15日(金)・日野、延徳、平野、高丘、平岡
 26日(火)・中野、長丘、科野、倭、豊田

対象・接種方法
 1期初回=3か月~1歳未満(20~56日の間隔で3回接種)
 1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16年4月2日~平成17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9年4月2日~平成10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4年4月2日~平成5年4月1日生まれ)
 平成22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。

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>
 4月11日(月)・長丘、科野、倭、豊田
 12日(火)・日野、延徳、高丘、平岡
 13日(水)・平野
 14日(木)・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能
 ※6週間以上あけて2回接種
 ※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か月児健診 (BCG(予防接種))	3月15日(火)	22年11月生
7か月児健診	3月16日(水)	22年7月生
1歳6か月児健診	3月18日(金)	21年8月生
2歳児健診	3月14日(月)	21年2月生
3歳児健診	3月17日(木)	20年2月生

マタニティクラス

期日/4月7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/妊婦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)
 ※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日/3月24日(木)
 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14日(月)
 時間/午後1時20分~3時30分
 会場/西部公民館
 演題/「地域で考える大切ないのち~人の心によりそって~」
 講師/長野県カウンセリング研究会 会長 松本文男先生
 受講料/無料

※終了後、保健師による相談コーナーがあります。



心の健康相談

期日/3月10日(木)
 時間/午後2時~4時
 会場/中野保健センター
 相談指導者/精神保健福祉士
 申込期限/3月8日(火)
 申込先/市役所健康長寿課健康管理係
 費用/無料

献血にご協力を

期日/4月5日
 時間/午後9時30分~11時
 会場/豊田保健センター
 持ち物/運転免許証、保険証など