

# 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
- 電話医療相談所 ☎23-0300

## ☆わが家のアイドル☆



にしやま  
**西山 俐舜くん**  
(3歳1か月)  
人見知りしない元気な男の子で、新幹線など鉄道のおもちゃで遊ぶのが大好きです。  
思いやりのある子に育ててほしいと思います。  
(西山建吾・美由紀さん 吉田)

## 予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

### 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>**  
9月28日(金)…日野、延徳、平野、高丘、平岡  
10月3日(水)…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18年4月2日～平成19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6年4月2日～平成7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。

### 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>**  
9月10日(月)、11日(火)、12日(水)  
※3日前までに予約が必要です。

**対象・接種方法**  
初回免疫=生後3か月から12か月の間に20日以上空け、3回接種してください。(7歳6か月まで接種可能)  
追加免疫=3回目接種後、12か月から18か月の間に1回接種してください。(現在は定期接種の対象外)  
※9月から不活化ワクチンを接種します。1回目に生ワクチンを接種した方でも、2回目以降は不活化ワクチンを接種してください。

### BCG(接種年齢は3～6か月未満の乳児)

期日/9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24年5月生まれ  
※3か月児健診時に行います。

## 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す。  
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	9月18日(火)	24年5月生
7か月健診	9月19日(水)	24年1月生
1歳6か月健診	9月21日(金)	23年2月生
2歳児健診	9月24日(月)	22年8月生
3歳児健診	9月20日(水)	21年8月生

※都合のつかない場合は、翌月お出掛けください。

## 育児教室

期日/9月14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  
離乳食について  
※3日前までに予約が必要です。

## 心の健康相談

精神神経科医師が相談に応じます。  
期日/10月11日(木)  
時間/午後2時～4時  
相談担当者/精神神経科医師  
会場/中野保健センター  
費用/無料  
対象者/悩みを抱える本人、家族など  
※2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

## 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(34)8000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/>

## 健康増進普及月間 9月1日(土)～30日(日)

毎年9月は、健康増進普及月間です。  
生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など、個人の生活習慣の改善の重要性について理解を深め、運動習慣の定着や食生活の改善などの健康づくりを実践しましょう。  
【統一標語】  
「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命をのばそう～」