



## こんにちは 電話医療相談所です

**Q** 健診結果で、血圧や血糖・コレステロールなどの値が少し高めでした。生活習慣病予防の食事について教えてください。

**A** 私たちの身の周りには、たくさんの健康や栄養・食に関する情報が溢れていますが、そんなときこそ食生活の基本を確認することが大切です。そこで今回は、食生活の基本を4つのポイントでお伝えします。

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう  
朝食・昼食・夕食の1日3回の食事を基本に、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を増やしましょう。
- 塩分・油分・糖分は控えめにしましょう  
「この3つを控えめにする」という意識を持つことが大切です。栄養成分表示を見て塩分の少ない商品を選ぶ、こってりした料理の頻度を減らすことなどから始めてみましょう。
- お菓子やアルコールなどは節度を持って楽しむ  
お楽しみの食品は回数と目安を決めて、肥満にならない、健診結果に異常をきたさない範囲で楽しみましょう。
- 肥満・やせにならない  
生活習慣病の予防の基本は適正体重の維持です。週1回以上の定期的な体重測定で自分の体重を確認しましょう。

電話医療相談所は、4月1日(火)から開所時間が変わります。  
変更後の開所時間：午前8時30分～午後7時  
(ただし、土・日曜日、祝日を除く)



## 子育て支援センター

＝ 2・3月の行事予定 ＝

子育て支援センターでは、0歳から就学前のお子さんを対象に、毎月楽しい行事を行っています。

お気軽にお出掛けください。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター (さくらんぼ)	2月26日(水) 午前11時～	「SA・RI・MA」 楽しいパネルシアター公演
	3月4日(火) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 楽しくお祝いしましょう!
中央子育て支援センター (りんごっこ)	2月17日(月) 午前10時30分～	「人形劇サークル 明夢」 楽しい人形劇の公演
	3月3日(月) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 季節の行事を楽しもう!
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	2月21日(金) 午前10時30分～	「ラニ先生の癒しの時間」 心も体もリラックス!
	3月7日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 みんな一緒に楽しもう!

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、市公式ホームページをご覧ください。各子育て支援センターへお問い合わせください。

### 問い合わせ先

さくらんぼ ☎ (22) 6622 (休)日・月・祝日  
りんごっこ ☎ (22) 2259 (休)日・火・祝日  
うさぎっ子 ☎ (38) 3012 (休)日・水・祝日

## わが家の ☆アイドル☆



小学校就学前(平成20年4月1日生まれまで)のお子さんを募集します。(先着5人まで掲載)

①お名前(ふりがな) ②生年月日 ③性別 ④応募者のお名前 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦メッセージ(30字まで)を明記し、写真データを添付の上、2月17日(月)までにご応募ください。

### 問い合わせ・応募先

〒383-8614 (住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎ (22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



嘉部 瑠那ちゃん (3歳)

いつも瑠那の笑顔で元気もらえてるよ♪大好き♡



荒井 芭月ちゃん (3歳)

春から年少さん♡  
たくさん思い出作ろうね!



長島 瑠来くん (3歳)

元気いっぱい優しい男の子になってね☆



浅井 眞悟くん (3歳)

わんぱく次男坊!!  
お兄ちゃんと仲良く遊んでね♡

# 保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎22-2111(内線242・368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健センター内) ☎23-2255



## 予防接種

### 日程

受付時間/午後0時45分～1時30分  
会場/中野保健センター  
持ち物/母子健康手帳、予診票

ワクチン名	日程	予約先
B C G	2月26日(水)	健康づくり課 母子保健係
不活化ポリオ	2月12日(水)	
	2月26日(水)	
	3月5日(水)	
三種混合	2月12日(水)	
	3月5日(水)	
四種混合		
ヒブ	2月24日(月)	
小児用肺炎球菌		

※3日前までに予約が必要です。  
※対象・接種間隔など詳しくは健康カレンダーをご確認ください。

### 4・5月の日程

4・5月に中野保健センターで実施する予防接種の日程は次のとおりです。

6月以降については3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。

ワクチン名	接種年齢	日程
ヒブ	2か月～5歳未満	4月11日(金) 5月27日(火)
四種混合	3か月～7歳6か月未満	
B C G	出生直後～1歳未満	4月14日(月) 5月12日(月)

※ご予約は健康づくり課母子保健係(内線368)まで



## 健(検)診

### 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	2月18日(火)	25年10月生
7か月健診	2月19日(水)	25年6月生
1歳6か月健診	2月21日(金)	24年7月生
2歳児健診	2月17日(月)	24年1月生
3歳児健診	2月20日(木)	23年1月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

### 平成26年度健(検)診

市では、市民の皆さんに健康な生活を送っていただくため、病気の予防・早期発見・早期治療につながる各種健(検)診を行っています。

「健(検)診調査書兼申込書」が保健補導員を通じて配布されますので、内容を確認の上、必ずご記入いただき、申込書を封筒に入れて2月17日(月)までに保健補導員にお渡しください。

※市へ直接提出される方については、保健補導員に連絡してから、2月17日(月)までに中野保健センターまたは豊田支所へ提出してください。



## 講座・相談など

### マタニティクラス

期日/3月18日(火)  
時間/午後1時15分～4時  
会場/中野保健センター  
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動きやすい服装  
内容/母子の歯の健康、出産・子育てに関する制度・サービスの紹介、妊婦体験、もくろ演習、母子栄養と乳房管理  
※3日前までに予約が必要です。

### 育児教室

期日/2月13日(木)、3月4日(火)  
時間/午前10時～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  
※3日前までに予約が必要です。

### 心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、心に関するさまざまな相談に個別で応じます。相談は無料で、予約制です。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

心の健康相談は、月1回行っています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/2月13日(木)  
時間/午後3時～5時  
相談担当者/こころの専門医  
会場/中野保健センター  
対象者/悩みを持つ本人、家族など  
※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課にご予約ください。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	