



その症状、貧血が原因かも？

「疲れやすい」「めまいがする」そんな不調を「夏バテ」「そのうちよくなる」と決めつけてはいませんか。不調の原因は「貧血」かもしれせん。

～貧血の症状～

身体がだるい・疲れやすい・めまいや立ちくらみがある・動悸や息切れがある・髪や肌につやがない・爪の色が悪い・爪が割れやすい



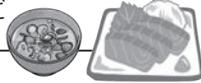
※あてはまるものが複数あり、症状が続くようであれば、貧血が疑われます。生活習慣を見直してみましょう。

～貧血対策～

貧血の原因として多いのが、鉄分の不足が原因となる鉄欠乏性貧血です。鉄を含む食品をとるよう心掛けましょう。

鉄を多く含む食品

レバー・あさり・牛肉・鶏卵・まぐろの赤身・カツオ・しじみなど



また、食品からとった鉄を吸収するためには、十分な睡眠も不可欠です。特に成長ホルモンが分泌される午後10時～午前2時ごろの睡眠が重要です。

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

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	9月21日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 さりまさんとあそぼ!
	10月6日(木) 午前10時30分～	「ミニ運動会」 ヨチヨチ!ハイハイ上手です!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月15日(木) 午前10時30分～	「さくら保育園訪問」 要予約:先着親子35組
	10月3日(月) 午前10時30分～	「運動会」 りんごっこピック!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	9月13日(火) 午前10時30分～	「運動会ごっこ」 体操やリズムをしましょう
	10月18日(火) 午前10時30分～	「救急救命講座」 消防自動車にのれるかな?

※この他にもさまざまな行事や相談会を行っています。詳しくは、市公式ホームページ(右記QRコード)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。



▲QRコード

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

問い合わせ先

さくらんぼ ㊟日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

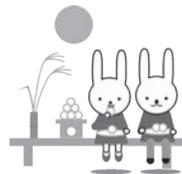
りんごっこ ㊟日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ㊟日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

わが家の☆アイドル☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4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、9月23日(金)までにEメールなどでご応募ください。

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



山口 泰生くん (1歳)

いつも笑顔いっぱいのたいちゃん!元気に大きくなってね☆



高橋 伽那汰くん(2歳・右)
坂巻 幸奈ちゃん(8カ月・左)

仲良しイトコ!これからもたくさん遊んで大きくなってね!!



島田 蒼大くん(1歳・右)
島田 蓮大くん(1歳・左)

いっぱい食べていっぱい遊んで2人いつまでも仲良く育ってね!!



関 悠莉ちゃん(1歳・右)
関 姫奈乃ちゃん(1歳・左)

いつまでも仲良く元気にいっぱい遊んで大きくなーれ!

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●休日緊急診療所(中野保健) ☎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	9月7日(水) 10月12日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合		
ヒブ	9月9日(金) 10月7日(金)	
小児用肺炎球菌		
水痘	10月3日(月)	
日本脳炎	9月16日(金) 10月5日(水)	

※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。

麻しん・風しん混合(はしか・三日はしか)

対象/第1期=12～24か月未満児
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成22年4月2日～平成23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。

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8年4月2日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。



健(検)診ほか

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、おたずね票、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	9月27日(火)	28年5月生
7か月健診	9月28日(水)	28年1月生
1歳6か月健診	9月30日(金)	27年2月生
2歳児健診	9月26日(月)	26年8月生
3歳児健診	9月29日(木)	25年8月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

歯周疾患検診

20歳・30歳・40歳・50歳・60歳および70歳の方を対象に実施しています。

対象者には受診票をお送りしてありますので、希望する市内歯科医院に予約の上、お早めに受診してください。

期間/12月30日(金)まで

受診料/60歳までの方は500円、70歳以上の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を提示のことは、無料となります)。

良い歯を保つ心得5カ条

- 一 いつでもどこでも、歯ブラシを持ち歩くべし
 - 一 食べたらずやくに歯を磨くべし
 - 一 正しい磨き方は歯医者で教わるべし
 - 一 歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし
 - 一 歯は、一生の友と心得るべし
- 協力/中高歯科医師会



講座・相談

マタニティクラス

期日/10月13日(木)

時間/午前9時30分～11時30分

会場/中野保健センター

持ち物/筆記用具、母子健康手帳

内容/妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊婦の健康・栄養(試食あり)、お父さんの妊婦体験

※3日前までに予約が必要です。

※ご家族の方も一緒にご参加ください。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
9月14日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 赤ちゃんの歯の健康、離乳食の話、試食(保護者のみ)
9月23日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

こころの健康相談

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。

期日/9月16日(金)

時間/午後2時～4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

※希望者は相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

電話健康相談所	☎23 - 0300	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23 - 4810	午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)
子ども電話相談	☎23 - 3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～11時
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	