



「軽度認知障害」をご存知ですか？

軽度認知障害(MCI)は、認知症ではありませんが、「認知機能が年齢以上に衰えている状態」です。正常な人に比べると、早い段階で認知症を発症する割合が高いといわれています。以下のことに心当たりがある方は、認知機能が低下しているかもしれません。



認知機能低下のサイン ⚠

- ・物忘れが増えた
- ・簡単な計算ができなくなった
- ・料理や家事などがテキパキできなくなった
- ・今まで楽しかったことへの意欲がなくなった

軽度認知障害の段階であれば、日頃の過ごし方や生活習慣次第で改善する可能性があります。

認知症の予防に大切なこと 💡

- ①バランスの良い食事と運動
- ②外出して人と交流する、趣味を楽しむ
- ③普段やっていることをひと工夫してみる
- ④家族や地域の中で役割を持って過ごす

「もう年だから…」と言わず、今できていることを続けたり、この機会に新しいことを始めてみませんか。

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)	5月17日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 今日のお話な～んだ!
	6月7日(水) 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で楽しく学びましょう。
中央子育て支援センター(りんごっこ)	5月24日(水) 午前10時30分～	「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合
	6月5日(月) 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で楽しく学ぼう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	5月19日(金) 午前10時30分～	「お散歩にいこう」 うさぎっ子集合
	6月10日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」お料理教室 楽しく子育て参加

※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。▲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、5月22日(月)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



井上 結斗くん(2歳)
怪獣やんちゃボーイ参上☆
楽しい毎日进行中☆



小林 悠斗くん(10カ月)
たくさん食べて元気に
成長してね!!



久保村 佳葉ちゃん(3歳)
いつも笑顔をありがとう☆



山田 柚莉ちゃん(3歳)
春から年少さん。友達とたくさん
遊んで思い出作ってね!

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

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	受付時間
B C G	6月5日(月)	午後1時～1時30分
B型肝炎	5月16日(火) 6月14日(水)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌	6月2日(金)	
四種混合	6月2日(金)	午後0時45分～1時30分
日本脳炎	5月12日(金) 5月30日(火)	

※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カ月未満児
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成23年4月2日～平成24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9年4月2日～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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3カ月児健診	5月23日(火)	29年1月生
7カ月児健診	5月24日(水)	28年9月生
1歳6カ月児健診	5月26日(金)	27年10月生
2歳児健診	5月22日(月)	27年4月生
3歳児健診	5月25日(木)	26年4月生

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。



育児教室

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
5月15日(月) 午後1時15分～3時30分	8～10カ月児 赤ちゃんの歯の健康(歯科医師のお話)、離乳食の話、試食
5月18日(木) 午前10時～11時30分	4～6カ月児 赤ちゃん体操★親子でスキンシップ、離乳食の話、試食

※3日前までに予約が必要です。



講座・相談

マタニティクラス

期日／5月19日(金)

時間／午後1時～3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／母と子の歯の健康(歯科医師のお話)、母乳栄養と乳房管理、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。



こころの健康相談

こころに関する専門医師が相談に応じます。(無料、予約制)

子ども一こだわりが強い、登校拒否など大人一イライラ、不眠、物忘れ、病気や治療、家族についての相談など

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日／5月11日(木)、6月9日(金)

時間／午後2時～4時

会場／中野保健センター

※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。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。

時間／午前10時～11時30分

会場／中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)

内容／血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など

※各会場とも祝日は休みになります。

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	