



乳がんはひとつとではありません

現在、日本では11人に1人が乳がんになるといわれ、罹患率は女性がかかるがんの中では1位となっています。



早期発見で5年生存率 90%以上

誰でも乳がんになる可能性があります。しかし、検診で早期に発見すれば、5年生存率が90%以上といわれています。

市の乳がん検診は、年齢によって検査方法や受診方法が異なりますので、詳しくは、健康づくり課へお問い合わせください。

自己検診、やっていますか？

乳がんは、唯一、自己触診で異変を見つけられるがんです。ぜひ月に1回チェックしてみましょう。

- ①指を揃えて「の」の字を書くように触り、しこりなどや色のついた分泌物が出ないか確認
- ②ひきつれ、くぼみ、皮膚の変化などがなか鏡を見て確認

気になる変化を見つけたら、外科または乳腺専門の医療機関を受診しましょう。

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)	10月24日(火) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」トココお散歩しましょう
	11月2日(木) 午前10時～	「たかやしろ保育園訪問」現地集合！要予約
中央子育て支援センター(りんごっこ)	10月23日(月) 午前10時30分～	「救急救命講座」AED講習と事故防止
	11月1日(水) 午前10時30分～	「平野児童センターへ集合」A先生の親子ダンス
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	10月6日(金) 午前10時30分～	「お散歩に行こう」高野辰之記念館駐車場集合
	11月6日(月) 午前10時30分～	「永田保育園訪問」現地集合！要予約

第4回中野市子育て支援センターまつり

日時 10月27日(金) 午前10時10分～11時30分
会場 豊田文化センター
内容 運動会(かけっこ、玉入れ)やダンスなど楽しいイベントがいっぱい！

※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 さくらんぼ ☎(22)6622 ㊟日・月・祝日
りんごっこ ☎(22)2259 ㊟日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38)1638 ㊟日・水・祝日

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。

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、10月23日(月)までにEメールまたは右記のQRコードリンク先からご応募ください。



谷本 菜優ちゃん(11カ月)
もうすぐ1歳！これからも元気に大きくなあれ！



高野 莉緒ちゃん(5カ月)
もうすぐハーフバースデーだね！これからも沢山の笑顔を見せてね！



土屋 亮大郎くん(6歳)
これからもお友達とたくさん遊んで、楽しく過ごしてね♪



高見澤 淳茂くん(6歳)
来年から小学生。お友達と泣いたり笑ったり、沢山楽しんでね♥

問 庶務課 ☎(22)2111(内線212)
Eメール koho@city.nakano.nagano.jp

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



予防接種ほか

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型肝炎	10月17日(火) 11月14日(火)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	11月10日(金)	
B C G	10月10日(火)	
	11月6日(月)	

※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・福祉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。

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。



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、おたずね票、おむつ、バスタオル

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

※都合がつかない場合は、ご連絡ください。

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29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。

特定健診・いきいき検診

下記のとおり、追加健診を実施します。

期日／10月13日(金)

受付時間／午前9時～10時30分

午後1時～2時30分

午後6時～7時30分

会場／中野保健センター

※健診票がない方・申し込みされていない方は、健康づくり課へお問い合わせください。



講座・相談

マタニティクラス

会場／中野保健センター

持ち物／筆記用具、母子健康手帳

期日・時間	内容
10月12日(木) 午前9時30分～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)、お父さんの妊婦体験、個別相談
11月17日(金) 午後1時～3時30分	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。

育児教室

期日／10月31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☆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に応じます。相談は無料で、予約制です。

期日／11月16日(木)

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

※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	