



COPD=肺の生活習慣病

COPDとは?

「慢性閉塞性肺疾患」のことで、従来は肺気腫、慢性気管支炎と呼ばれてきた病気です。

タバコなどの有害な空気を吸い込むことによって、気管支や酸素の交換を行う肺胞などに障害が生じます。その結果、空気の出入れがうまくいかず、通常の呼吸が困難になり、息切れなどが起こります。

タバコを吸わなくても、副流煙による「受動喫煙」によってCOPDは発症します。



症状

- ・ 階段や坂道で息切れがする。
- ・ せきやたんが続く。
- ・ 運動時や発熱時、ゼーゼー、ヒューヒューという呼吸音（喘鳴）がする。



疾病の認知度も低いため、COPDにかかっているにもかかわらず、治療していない患者さんがまだまだ多いと言われています。早期発見・早期治療が大切です。喫煙者の方は、予防のために禁煙に挑戦しましょう。

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)	11月24日(金) 午前10時30分～	「秋を楽しもう」 マラカスを作ろう!
	12月8日(金) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんが来るよ!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	11月27日(月) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 楽しいお話がたくさん!
	12月6日(水) 午前10時30分～	「ちびっこ広場」要予約 新保構造センターに集合
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	11月21日(火) 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で楽しく学ぼう♪
	12月9日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」料理教室 ロコモコ丼を作ろう!要予約

※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。



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。

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、11月27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。



小西 啓太くん(1歳)

初めての運動会頑張ったね!



福澤 莉空くん(11カ月)

元気いっぱい毎日楽しく過ごしてね♪たくさんお友達と遊んでね♡



青木 葉平くん(10カ月)

たくさん食べて、たくさん眠って、たくさん遊んで、大きくなあれ!



荒井 充輝くん(3歳)

来年から保育園!元気に通って、友だちたくさん作ってね♪

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	11月14日(火) 12月12日(火)	午後1時 ～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	12月1日(金)	
B C G	12月6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・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。

「いい歯の日」

11月8日(水)は「いい歯の日」です。「いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために口の中の健康を保ってほしい」という願いがあります。

良い歯を保つためにも、年に1回以上は、歯科健診を受けましょう。～健康は食から口から元気から～
協力／中高歯科医師会



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カ月児健診	11月28日(火)	29年7月生
7カ月児健診	11月29日(水)	29年3月生
1歳6カ月児健診	11月24日(金)	28年4月生
2歳児健診	11月27日(月)	27年10月生
3歳児健診	11月30日(木)	26年10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

対象者には受診票をお送りしています。希望する市内の歯科医院に予約の上、早めに受診してください。

期間／12月29日(金)まで

対象者／20・30・40・50・60・70歳の方

大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。受診されていない方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、ご返却をお願いします。

期限／12月25日(月)

返却場所／中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービステーション

※豊田保健センターは返却場所ではありません。



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
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
12月9日(土) 午前9時30分～11時30分	出産・子育てにおける制度とサービスの紹介、妊婦体操、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

会場／中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
11月21日(火) 午前10時～11時30分	4～6カ月児 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)
11月22日(水) 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(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

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／12月14日(木)

時間／午後2時～4時

会場／中野保健センター

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	