



### かむ力の低下は衰えのサイン

滑舌が悪くなる、食べこぼしや飲み物でむせるといった口の周りのトラブルは、全身の衰え（フレイル<sup>※</sup>）と大きく関わっています。

この状態がさらに進むと食べる力が全体的に弱まるため、食事内容の偏りが目立つようになります。

次第に栄養不足になり、筋肉が衰え、体力が低下し、最終的には転倒や歩行困難（要介護）につながります。

#### 予防するには？

- ①かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう。
- ②意識的にしっかりかんで食事をしましょう。
- ③舌や口の周りの筋肉を鍛えるトレーニングをしましょう。
- ④バランスの良い食事をしましょう。



※フレイルとは、健康と要介護の中間の状態です、まだ健康に戻れる段階のことです。

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）	4月18日(水) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 ママと一緒に至福の時間を
	5月9日(水) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 こいのぼりとミニ運動会
中央子育て支援センター（りんごっこ）	4月21日(土) 午前10時30分～	「パパ講座」 親子でふれあい遊び♪
	中野保健センター内への移転準備のため、 5月3日(木)から5月下旬まで臨時休館	
豊田子育て支援センター（うさぎっこ）	4月17日(火) 午前10時30分～	「桜散策」 文化公園駐車場に集合
	5月11日(金) 午前10時30分～	「菜の花散策」 高野辰之記念館に集合

※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

うさぎっこ ㊟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、4月20日(金)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。



酒井 唯花ちゃん(2歳)

わが家のお姫様♪あまりの可愛さに毎日メロメロです♡



松野 絆人くん(6カ月)

生まれてきてくれてありがとう！  
すくすく元気に大きくなあれ！



関 小妃奈ちゃん(3歳)

春から幼稚園！たくさんお友達ちつこつてね♪



矢島 凜乃ちゃん(5歳)

保育園最後の1年、お友達となかよく楽しい思い出を作つてね♡

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 ☎22-2111 (内線242-388)

●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	4月17日(火) 5月15日(火)	午後1時～1時30分
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
四種混合	4月9日(月) 5月7日(月)	
B C G	4月11日(水) 5月14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24年4月2日～平成25年4月1日生まれ)

※第2期の方には予診票を送付します。  
※接種の前月に実施医療機関へ予約が必要です。

### こころの健康相談

期日／4月12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

対象者／悩みを持つ本人、家族など

※2日前までに予約が必要です。



## 健(検)診ほか

### 乳幼児健康診査

受付時間／(3歳児健診)

午後0時30分～1時

(3歳児健診以外)

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歳児健診	4月24日(火)	2017年12月生
7歳児健診	4月25日(水)	2017年8月生
1歳6カ月児健診	4月27日(金)	2016年9月生
2歳児健診	4月23日(月)	2016年3月生
3歳児健診	4月26日(木)	2015年3月1日～27日生

※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4月中に受診票をお送りしますので、ご希望の市内歯科医院へ予約し、受診してください。

期間／4月～12月

受診料／60歳までの方は500円、70歳の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を持参の場合は、無料となります)。



## 講座・相談ほか

### マタニティクラス

期日／4月19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、妊産婦の健康・栄養、育児体験、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／4月12日(木)

時間／午前10時～11時30分

会場／中野保健センター

対象／4～6カ月児

持ち物／フェイスタオル

内容／赤ちゃん体操★親子でスキップ、離乳食の話(保護者の方には、試食があります)

※3日前までに予約が必要です。  
※動ける服装でお出掛けください。

### 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(6・9・12・3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	