



## こんにちは 電話医療相談所です

**Q** 「めまい」が続いているのですが、どの診療科を受診したらいいですか。

**A** 「めまい」は、内耳や脳の病気など、原因となる病気の種類が多く、中には緊急を要するものもあります。めまいが起きたらまず「耳鼻咽喉科」を受診しましょう。

### 【めまいの原因・症状】

- めまいは、原因の60%が「内耳の病気」であると言われています。耳には体のバランスを保つ働きがあるため、耳に異常が起こると揺れを感じ、めまいが起こります。
- めまいは、異常が起きている場所によって、耳鳴りや吐き気などの症状が現れます。また、意識障害を伴わないのが大きな特徴です。

### 【緊急を要する場合】

次の症状がある場合は、脳の病気が考えられます。早急に神経内科や脳外科を受診しましょう。

- 激しい頭痛やけいれんが起きた。
- 意識がなくなった。
- 物が二重に見える。
- 手足、唇にしびれ感があり、力が入りにくい。
- ろれつが回りにくい。
- 顔や体の半分に違和感があり動きにくい。
- 物の見える範囲が狭くなったり、欠けて見える。

適切な治療のために早期に受診し、めまいの種類と原因を見極めましょう。

## 子育て支援センター — 10・11月の行事予定 —

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

お気軽にお出掛けください。

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16日(水) 午前10時30分～	「救急救命講座」 “いざ”という時のために
	11月13日(水) 午前10時30分～	「交通安全教室」 動物さんと一緒に遊ぼう!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	10月23日(水) 午前10時30分～	「オアシス公園で紙芝居」 お話玉手箱DonDonさん
	10月25日(金) 午前10時30分～	「西町保育園へ行こう」 ※事前予約必要
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	10月17日(木) 午前10時30分～	「救急救命講座」 “いざ”という時のために
	10月29日(火) 午前10時30分～	「数珠玉でストラップを作ろう!」※事前予約必要

※この他にもさまざまな行事を行っています。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。

### 問い合わせ先

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)3012	☎日・水・祝日

## わが家の ☆アイドル☆

我が家のアイドルに出してみませんか?  
応募方法は7ページをご覧ください。



こしま あんり  
小嶋 杏凜ちゃん  
プリキュアになりたい☆★



ぎんた ななみ  
堰端 奈々美ちゃん  
明るく元気に育てね!



いそべ まのか  
磯邊 万乃華ちゃん

八手に変身! 食べる事大好き!!  
しっかり者の末っ子☆



まるやま ゆめ  
丸山 結芽ちゃん

これからも元気いっぱい、夢いっぱい  
大きくなってね☆



とみい れよな  
富井 玲葉奈ちゃん

のびのび元気いっぱい育てネ!

# 保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)
- 地域振興課(豊田支所内) ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255



## 予防接種 お知らせ

### 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	10月15日(火)	健康づくり課 母子保健係
日本脳炎	10月16日(水) 10月30日(水)	
不活化ポリオ	10月15日(火) 11月6日(水)	
三種混合	11月6日(水)	
四種混合		
ヒブ	10月8日(火) 11月8日(金)	
小児用肺炎球菌		

※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。

### 小児用肺炎球菌ワクチン

11月1日(金)から、定期予防接種に使用するワクチンが、沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンから沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンに切り替わります。詳しくは、厚生労働省ホームページに掲載されています。  
[http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/qa\\_haienkyuukin.html](http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekaku-kansenshou28/qa_haienkyuukin.html)

### 目の愛護デー

「片方の目で周りを見てみよう」見え方は右目と左目で同じですか？  
10月10日(木)は目の愛護デーです。眼科検診を通じて、視覚障害、感染性眼疾患および生活習慣病による眼疾患を予防しましょう。また、各種疾患の早期治療を行うとともに、視力の保持に努めましょう。



## 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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	10月22日(火)	25年6月生
7か月健診	10月23日(水)	25年2月生
1歳6か月健診	10月25日(金)	24年3月生
2歳児健診	10月21日(月)	23年9月生
3歳児健診	10月24日(木)	22年9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27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。

### 健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施しています。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。  
持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日/11月2日(土)  
時間/午前9時30分～11時45分  
会場/中野保健センター  
持ち物/筆記用具、母子健康手帳、動ける服装  
内容/母と子の歯の健康、出産・子育てにおける制度・サービスの紹介、妊婦体験、母乳栄養と乳房管理、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17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か月児  
内容/赤ちゃん体操、離乳食の話、試食  
※3日前までに予約が必要です。

### 心の健康相談

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。  
心の健康相談は、月1回行っています。詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。  
期日/10月10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  
※ご希望の方は、相談日の2日前までに健康づくり課にご予約ください。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
子ども電話相談	☎23-3191	午前8時30分～午後5時15分(土・日曜日、祝日を除く)
長野県小児救急電話相談	☎#8000	午後7時～午後11時
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	