

# 保健だより

- 中野市健康長寿課 ☎22-2111(内線242)
- 中野市子育て課 ☎22-2111(内線356)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健内) ☎23-2255

## ☆わが家のアイドル☆



**佐々木結海ちゃん**  
(3歳1か月)  
お姉ちゃんと元気にダンスをしたり、犬やライオンのぬいぐるみで遊んでいます。  
思いやりのある子に育ってほしいと思います。  
(佐々木康人・幸代さん 若宮)

## 予防接種

持ち物/母子健康手帳、予防票

**BCG** (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/1月18日(火)  
受付時間/午後0時45分~1時15分  
会場/中野保健センター  
対象/平成22年9月生まれ  
※3か月児健診時に行います。

**三種混合**(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後1時~1時40分

＜中野保健センター＞

1月12日(水)・・・日野、延徳、平野、高丘、平岡  
14日(金)・・・中野、長丘、科野、倭、豊田

**対象・接種方法**  
I期初回=3か月~1歳未満(20~56日の間隔で3回接種)  
I期追加=1歳6か月~3歳未満(I期初回終了後12~18か月の間に1回)  
《7歳6か月未満まで接種可》

**麻しん・風しん混合** (はしか・三日はしか)

**対象・接種方法**  
第1期=生後12~24か月未満  
第2期=5歳以上7歳未満で、就学前の1年間(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ)  
第3期=中学1年生に相当する年齢の者(平成9年4月2日~平成10年4月1日生まれ)  
第4期=高校3年生に相当する年齢の者(平成4年4月2日~平成5年4月1日生まれ)  
※第1期で単独ワクチンを接種済みの幼児も、第2期として混合ワクチンを接種します。  
※第1期の方は、接種期間内に第2期・第4期の方は、年度内に受けていただくと、自己負担はありません。  
※接種される前月に実施医療機関へ予約してください。

## 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か月児健診 (BCG 予防接種)	1月18日(火)	22年9月生
7か月児健診	1月19日(水)	22年5月生
1歳6か月児健診	1月21日(金)	21年6月生
2歳児健診	1月17日(月)	20年12月生
3歳児健診	1月20日(木)	19年12月生

※都合の悪い場合は、翌月お出かけください。

※ご家族の中にインフルエンザにかかった方がいる場合は、翌月お出かけください。

## マタニティクラス

期日/2月8日(火)

時間/午前9時45分~11時45分

会場/中野保健センター

内容/妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦体操、妊産婦の栄養(試食)

## 心の健康相談

精神神経科医師が相談に応じます。  
(無料)

期日/2月10日(木)

時間/午後3時~5時(予約制)

会場/中野保健センター

※2月8日(火)までに健康長寿課へお申し込みください。

## 小児救急電話相談「#8000」 をご利用ください

子どもの夜間の急な病気やけがの相談に、看護師などが応じます。  
※#8000でつながらない場合は、  
☎0263(72)2000へ  
※相談日時 毎日午後7時~11時

## 「こどもの救急」をご活用ください

夜間や休日など診療時間外に受診すべきか判断目安を提供する、日本小児科学会のホームページです。

<http://www.kodomo-qq.jp/>

## 大陽がん検診容器返却のお願い

申し込みをしたが、都合により受診しなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、1月24日(月)までに、お近くの保健指導員か、健康長寿課または豊田支所地域振興課へご返却ください。

## はたちの献血キャンペーン

新たに成人となる皆さんを中心に献血を実施しています。

期間/1月1日(土)~2月28日(月)

問い合わせ先/長野県赤十字血液センター ☎026(228)1414

## こころの健康相談統一ダイヤル

自殺予防を目的として“消えてしまいたい”、“家族や知人に死にたい”と訴える人がいる、などの自殺に関する相談をお受けします。

☎0570-064556

毎日午前9時30分~午後4時