

「正しく測る、毎日測る、記録する」

## 家庭でも血圧を測りましょう

普段の血圧の状態を正確に知ることが、脳卒中や心臓、腎臓の病気の予防につながります。

### ～血圧計の選び方は？～



上腕測定タイプがオススメ！

手首や手指での測定タイプは、正確に測定できないことがあります。

### ～正しい測定方法は？～

#### ◆測定のタイミング

##### <朝>

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行ったあと
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

##### <夜>

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける

#### ◆測定するときのポイント

- ・いすに座って1～2分たってから測る
- ・カフがひじにかからないように巻く
- ・カフは心臓と同じ高さで



エア管が腕の中心にくるように巻く

### ～家庭血圧の基準～

※ただし糖尿病や腎障害がある場合は、この基準は使いません。

正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
125 未満	80 未満	135 以上	85 以上

<参考>日本高血圧学会、家庭血圧測定ガイドライン



## 子育て支援センター

＝ 5・6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)	5月20日(火) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 男組の皆さんによるお話
	6月12日(木) 午前10時30分～	「ハーモニカコンサート」 レインボーズ中野の演奏
中央子育て支援センター(りんごっこ)	5月21日(水) 午後2時～	「親子ダンス」 元気にダンスを楽しもう
	6月5日(木) 午前10時30分～	「交通安全教室」 親子で交通ルールを覚えよう
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	5月20日(火) 午前10時30分～	「工作あそび」 新聞紙でつくろう
	6月10日(火) 午前10時30分～	「交通安全教室」 大型紙芝居で覚えよう

※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☆



市内在住の小学校就学前のお子さんを募集します。(先着4人まで掲載)

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、5月21日(水)までにご応募ください。

#### 問い合わせ・応募先

〒383-8614 (住所記載不要)

庶務課秘書広報係

☎(22) 2111 (内線212)

Eメール koho@city.nakano.nagano.jp



まつむら たかき 松村 岳樹くん (3歳)

優しく、元気いっぱいな男の子になってね♡



さとう ゆな 佐藤 由奈ちゃん (3歳)

いつも元気で、みんなに優しい子になってほしいです。



まつしま ゆいと 松島 唯人くん (3歳)

年少さんになり、ともだちたくさんできるように♡



だんばら りゅうと 檀原 琉斗くん (3歳)

弟が生まれて大喜びの琉斗。優しいお兄ちゃんになってね。

# 保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター) ☎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(中野保健センター内) ☎23-2255



## 予防接種

### 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
不活化オ ポリオ	6月3日(火)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	5月27日(火)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
B C G	5月12日(月) 6月4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20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)  
※第2期の方には予診票を送付します。  
※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。

### 日本脳炎

日本脳炎の1期・2期の接種が終了していない平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方が、接種を受けることができますようになりました。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。



## 健(検)診など

### 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	5月20日(火)	26年1月生
7か月健診	5月21日(水)	25年9月生
1歳6か月健診	5月23日(金)	24年10月生
2歳児健診	5月19日(月)	24年4月生
3歳児健診	5月22日(木)	23年4月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

### 子宮がん検診

受診案内は、5月末までに順次お送りします。受診案内に沿って指定医療機関で受診してください。

### 育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
5月28日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育の話、離乳食の話
6月6日(金) 午前10時～11時30分	4～6か月児 赤ちゃん体操、離乳食の話

※3日前までに予約が必要です。



## 講座・相談

### マタニティクラス

期日/5月16日(金)  
時間/午後1時00分～3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、動きやすい服装

内容/母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理  
※3日前までに予約が必要です。



### 心の健康相談

こちらに関する専門医師が相談に応じます。(無料、予約制)  
子ども一こだわりが強い、登校拒否など大人一イライラ、不眠、物忘れ、病気や治療、家族についての相談など  
期日/6月10日(火)  
時間/午後2時～4時  
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。

### 定期健康相談

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。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後7時(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、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・日曜日、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
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	