



禁煙について考えてみませんか？

～禁煙のメリット～



時間にゆとりができる

例) 1本5分×1日10本＝1日約1時間

経済的な余裕ができる

例) 460円×1日1箱＝1カ月で約1万4千円、1年でおよそ17万円

ストレスが減る

喫煙ではストレスは解消できません。ニコチン切れによるイライラを一時的に抑えているだけです。実は、禁煙をするとストレスが減ります。

周囲の人の健康を害すことがなくなる

受動喫煙(たばこの煙を周囲の人が吸い込むこと)が原因となった肺がん、虚血性心疾患による死亡者は年間6,800人います。

～禁煙への道～



医療機関で禁煙治療

比較的楽に、なおかつ確実性も高くやめられます。保険適用で治療が受けられる場合もあります。

薬局などで購入可能な禁煙補助剤の活用

医療機関に通う時間がなくても実行できます。

自力でやめる

1本吸ったら「失敗」ではありません。何度でも挑戦しましょう！

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)	6月12日(休) 午前10時30分～	「ハーモニカ・ミニコンサート」 なつかしい音色と共に！
	7月10日(休) 午前10時30分～	「お話玉手箱」 楽しいお話いっぱい！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	6月12日(休) 午前10時30分～	「さくら保育園へ行こう！」 要予約：先着親子25組
	7月3日(休) 午前10時30分～	「バラっ子で遊ぼう！」 中野放課後児童クラブ集合
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	6月30日(月) 午前10時30分～	「豊井保育園へ行こう！」 豊井保育園集合
	7月10日(休) 午後2時～	「料理教室」(託児あり) 要予約：7月3日(休)まで

※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 ①日・月・祝日
りんごっこ ☎(22) 2259 ①日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38) 3012 ①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、6月18日(休)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



佐藤 聖太くん (3歳)

虫や魚が大好きな3歳児。朗らかに育って行ってね。



伝田 美桜香ちゃん (3歳)

お世話大好きお姉さん！これからも明るく元気に育ってね。



飯島 由奈ちゃん (3歳)

今、アナと雪の女王の曲にはまっています。



山川 友那ちゃん (3歳)

元気に明るく思いやりのある子になってね。

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎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



予防接種など

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
四種混合	6月25日(水)	健康づくり課 母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
B C G	7月7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。

不育症治療補助金交付制度

対象/申請日を基準として中野市に1年以上居住及び住所を有し、不育症の治療を行っている夫婦(医療保険に加入している者)

限度額/10万円

※補助内容や申請手続きなど詳しくは、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	6月17日(火)	26年2月生
7か月健診	6月18日(水)	25年10月生
1歳6か月健診	6月20日(金)	24年11月生
2歳児健診	6月16日(月)	24年5月生
3歳児健診	6月19日(木)	23年5月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

訪問歯科健診・相談

～家に歯医者さんがやってくる～
皆さんのご自宅へ歯科医師・歯科衛生士が出向き、歯科健診や口腔ケアを行います。

健診・相談料は無料です。お気軽にご相談ください。

対象者/在宅で寝たきりの高齢者など

育児教室

期日/7月1日(火)

時間/午前10時00分～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。

赤ちゃんと遊んだり、育児について学び、話し合う教室です。



講座・相談

マタニティクラス

会場/中野保健センター
時間/午前9時30分～11時30分
持ち物/筆記用具、母子健康手帳

期日	内容
6月14日(土)	出産・子育てについての制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ、妊婦体験 ※動ける服装でお出掛けください
7月10日(木)	妊娠の経過と起こりやすい異常、妊婦の健康・栄養(試食あり)

※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-こだわりが強い、登校拒否など
大人-イライラ、不眠、物忘れ、拒食、家族についての相談など

期日/6月10日(火)、7月3日(木)

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・歯科・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	