



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 (休)日・月・祝日
りんごっこ ☎(22) 2259 (休)日・火・祝日
うさぎっ子 ☎(38) 3012 (休)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・歯科衛生士が向かい、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 | |