「健康長寿のまち中野市」を目指して

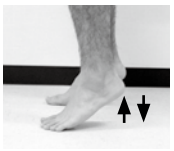
# 元気もりもり！健康体操

寒い時期になり、冷え・むくみに悩む方が多いのではないでしょうか。

今回は、キッチンで食器を洗いながらや、洗面所で歯を磨きながらなど、日常生活の中で何かをしながら、冷え・むくみを改善できるエクササイズを紹介します。

## いつでも どこでも かかと上げ

効果部位：ふくらはぎ



①足を腰幅に開き、つま先は真っ直ぐ前へ向ける。
②かかとを目いっぱい上げ、2～3秒キープする。
③かかとが床に着かないようにゆっくり下ろし、また上げる。これを10回繰り返す。
※バランスを取るのが難しい場合は、壁や手すりにつかまりながら行いましょう。
※筋力が弱い方や高齢の方は、椅子に浅く腰掛けて行いましょう。手で膝を押すことで負荷を調整できます。

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

# 子育て支援センター

## 12・1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） | 12月11日㈭ 午前10時30分～ | 「クリスマス会」 サンタさんと遊ぼう！ |
| | 1月8日㈭ 午前10時30分～ | 「さくらんぼ広場」 みんなで雪と遊ぼう！ |
| 中央子育て支援センター（りんごっこ） | 12月15日㈪ 午前10時30分～ | 「クリスマス会」 お楽しみ企画があります! |
| | 1月14日㈬ 午後2時～ | 「ママビクス」 講師は湯本真貴子さんです |
| 豊田子育て支援センター（うさぎっ子） | 12月19日㈮ 午前10時30分～ | 「クリスマス会」 サンタさんが来るよ～ |
| | 1月9日㈮ 午前11時～ | 「絵本の読み聞かせ」 飛び出す絵本を見ましょう |

※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いただくか、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）1638 ㊡日・水・祝日

# はつらつ健康教室

健康づくり課（中野保健センター内） ☎(22) 2111(内線242)

会　場　中野保健センター
定　員　30人（定員になり次第締め切り）
申込期限　12月26日㈮

健康づくりの3本柱である「栄養・運動・休養」について、楽しく学ぶことができる「はつらつ健康教室」を開催します。受講料は無料で、教室修了者はご希望により食育ボランティアの食生活改善推進協議会へ入会できます。

募集対象は、全5回を通して参加できる市民の方で、4回以上出席された方には修了証を交付します。

（申し込みは、新規受講者優先となります）

| | 日時 | 演題・講師【「●」は講話、「○」は実習・実技が中心の内容】 |
|---|---|---|
| 第1回 | 1月9日㈮ 午前10時～午後1時 | ●開講式<br>○食事編「素材の味を活かして健康に！」（調理実習あり）<br>講師：健康づくり課　管理栄養士 |
| 第2回 | 1月16日㈮ 午後1時30分～3時30分 | ●知識編①「自分の健康と未来を診てみよう！」<br>講師：健康づくり課　保健師<br>●知識編②「これからの健康づくり～健康寿命を伸ばそう～」<br>講師：北信保健福祉事務所長　加藤浩康（かとうひろやす）氏 |
| 第3回 | 1月23日㈮ 午後1時30分～4時 | ●歯科編「健康長寿はしっかりかむ、口の中をきれいにがカギ」<br>講師：健康づくり課　歯科衛生士<br>○運動編「生活習慣病予防のための効果的な運動方法についての考え方」<br>講師：Body Conditioning Factory（ボディコンディショニングファクトリー）副社長・健康運動指導士 諏訪直人（すわなおと）氏 |
| 第4回 | 2月20日㈮ 午後1時30分～4時 | ○食事編「郷土食“やしょうま”づくり」（調理実習あり）<br>講師：中野市食生活改善推進協議会の皆さん |
| 第5回 | 2月27日㈮ 午後1時30分～4時 | ●こころの健康づくり編「認知行動療法でストレスに負けない体質づくり」<br>講師：信州大学准教授　髙橋史（たかはしふみと）氏<br>●閉講式（修了証交付） |

# 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 |
|---|---|---|
| Ｂ　Ｃ　Ｇ | 12月24日(水) | 健康づくり課母子保健係 |
| 水　痘 | １月７日(水) | |
| 四種混合 | 12月12日(金) | |
| ヒ　ブ | | |
| 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。

### 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日から平成19年４月１日生まれの方が、接種を受けることができるようになりました。ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

### 大腸がん検診容器返却のお願い

本年度の大腸がん検診は終了しました。申し込みをしたが都合により受診されなかった方で、未開封の検診用容器をお持ちの方は、平成27年１月19日(月)までに、お近くの保健補導員または中野保健センター、豊田支所、北部公民館、西部公民館、永田窓口サービスステーションへご返却いただくようご協力をお願いします。

## 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か月児健診 | 12月16日(火) | 26年８月生 |
| ７か月児健診 | 12月17日(水) | 26年４月生 |
| １歳６か月児健診 | 12月19日(金) | 25年５月生 |
| ２歳児健診 | 12月15日(月) | 24年11月生 |
| ３歳児健診 | 12月18日(木) | 23年11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26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。

### 子宮がん検診

本年度の市の子宮がん検診は12月12日(金)までです。
20歳以上の女性の方は、年に一度は子宮がん検診を受診しましょう。
詳しくは、健康づくり課健康管理係までお問い合わせください。

## 講座・相談

### マタニティクラス

会場／中野保健センター
持ち物／筆記用具、母子健康手帳

| 期日・時間 | 内容 |
|---|---|
| 12月13日(土)<br>午前９時30分<br>～11時30分 | 出産・子育てにおける制度とサービス、妊婦体験、妊婦体操・ヨガ<br>※動きやすい服装でお出掛けください。 |
| １月16日(金)<br>午前９時30分<br>～11時30分 | 妊娠の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養 |

※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。
**期日**／平成27年１月８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
※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。

### 年末年始の休日診療所

**開設日**／12月31日(水)～平成27年１月４日(日)
**時間**／午前９時～正午
午後１時30分～５時
**場所**／中野保健センター
**問い合わせ先**／☎（２３）２２５５

| | | |
|---|---|---|
| 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 | |