



食塩の摂取量を減らして 高血圧を予防しましょう

食塩の取り過ぎは、高血圧の原因の一つです。食品の中に含まれる食塩の量を知り、摂取量を上手にコントロールしましょう。

①食品の栄養成分表示を見てください

食塩量は「ナトリウム量」から計算できます。

栄養成分表示：1袋(〇g)当たり	
エネルギー	〇〇 kcal
たんぱく質	〇〇 g
脂質	〇〇 g
炭水化物	〇〇 g
ナトリウム	〇〇 mg

②食塩の量を計算してみましょう

ナトリウム量 (mg) × 2.5 ÷ 1000
＝食塩相当量 (g)

(例) ナトリウム量 400mgの場合
400mg × 2.5 ÷ 1000 = 1グラム

③食塩の量が少ない方の食品を選ぶなど 減塩生活に役立てましょう

食塩摂取量の目標値 (成人)
⇒ 8.0 g未満/日

※中野市健康づくり計画
「なかの健康ライフプラン21 第2次」

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)	2月12日(休) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 明夢さんの楽しい人形劇
	3月3日(火) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 お雛様に会いに来てね!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	2月16日(月) 午前10時30分～	「誕生会」 明夢さんの楽しい人形劇
	3月2日(月) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 季節の行事を楽しもう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	2月27日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」 井出ふみ子さんのヨガ教室
	3月6日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり会」 楽しいパネルシアター

※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。

開館時間 午前8時30分～午後5時(共通)

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

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、2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



矢島 愛聖ちゃん(4歳)

我が家のプリンセス♪
ステキな女性になってね♥



関 晴登くん(11か月)

パパのアクロバットな高い高いで
ニコニコ大はしゃぎ元気な晴登!



中沢 汐里ちゃん(5歳)

春から一年生♪小学生になっても
我が家のアイドルでいてね☆



岩下 真帆ちゃん(4歳)

お兄ちゃんが大好きな真帆。
仲良く大きくなってね★

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

2・3月の日程

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	2月23日(月) 3月11日(水)	健康づくり課 母子保健係
水痘	3月3日(火)	
四種混合	2月13日(金) 3月13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。

4・5月の日程

4・5月に中野保健センターで実施する予防接種の日程は次のとおりです。

6月以降については3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。

ワクチン名	日程	予約先
B C G	4月13日(月) 5月11日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	4月8日(水)	
四種混合	4月10日(金) 5月8日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		



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か月健診	2月17日(火)	26年10月生
7か月健診	2月18日(水)	26年6月生
1歳6か月健診	2月20日(金)	25年7月生
2歳児健診	2月16日(月)	25年1月生
3歳児健診	2月19日(木)	24年1月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

平成27年度健(検)診

市では、市民の皆さんに健康な生活を送っていただくため、病気の予防・早期発見・早期治療につながる各種健(検)診を行っています。

「健(検)診調査書兼申込書」が保健補導員を通じて配布されますので、内容を確認の上、必ずご記入いただき、申込書を封筒に入れて2月17日(火)までに保健補導員にお渡しください。

※市へ直接提出される方については、保健補導員に連絡してから、2月17日(火)までに中野保健センターまたは豊田支所へ提出してください。



講座・相談など

マタニティクラス

期日/3月5日(木)
時間/午前9時30分～11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/出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ、妊婦体験
※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
3月4日(水) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防とアゴの発育、離乳食の話
3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、試食

※3日前までに予約が必要です。

心の健康相談

期日/3月3日(火)
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
※2日前までに予約が必要です。

献血のお知らせ

期日/2月17日(火)
時間/午前9時30分～11時30分
会場/市民会館45号会議室
持ち物/献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

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	