



## お口、渴きませんか？

唾液の分泌は、年齢を重ねるごとに少なくなる傾向にあります。唾液は、口の中の汚れを洗い流して細菌の繁殖を防ぎ、ネバつきを抑えてくれます。そんな大切な役割を果たす唾液の分泌を促し、お口をサラサラに保ちましょう。

### 食事はよくかんで食べましょう

唾液の分泌を促すのに効果的なのが、よくかんで食べること。かめばかむほど唾液の分泌は促されるので、よくかんで食べる習慣をつけましょう。また、水分をまめに摂ることも効果的です。

### 唾液腺マッサージで、唾液の分泌をアップ

大きな唾液腺のある場所をマッサージすると、唾液の分泌が促されます。



親指を顎の骨の内側のやわらかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5カ所ぐらいを順番に押す(各5回ずつ)



人差し指から小指までの4本の指を頬に当て、上の奥歯の辺りを後ろから前へ向かって回す(10回)

参考資料:財団法人 8020 推進財団「はじめよう口腔ケア」

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。

施設名	日時	行事
北部子育て支援センター(さくらんぼ)	10月27日(火) 午前10時～	「お母さんの読み聞かせ」 お膝に抱っこしてネ!
	11月6日(金) 午前10時～	「たかやしろ保育園へ行こう」 お友達と一緒に遊ぼうよ!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	10月16日(金) 午前10時30分～	「さくら保育園へ行こう」 要予約:先着親子30組
	11月4日(水) 午前10時30分～	「平野児童センターへ行こう」 親子で楽しく遊びましょう
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	10月29日(木) 午前11時～	「救急救命講座」 AED講習と誤飲について
	11月9日(月) 午前10時30分～	「永田保育園へ行こう」 お友達と一緒に遊ぼうよ!

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、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 ☎日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ☎日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ☎日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

## 信州生活習慣病予防セミナー2015

「信州生活習慣病予防セミナー2015」が開催されます。

入場は無料ですが、事前に申し込みが必要です。

大勢の皆さんのご来場をお待ちしています。

期日 10月18日(日)

時間 午後1時30分～4時(開場:午後1時)

会場 北信総合病院 3F さくらホール(新外来棟)

### 第1部 「がんと向き合う週間」講演会

テーマ 「大切にしたい自分の体～二度の子宮がんを経験して～」

講師 原千晶さん(女優・タレント・よつばの会代表)

### 第2部 高血圧予防研修会

テーマ 「今日から取り組むみんなの高血圧対策」

講師 渡辺徳さん(北信総合病院 診療部長兼循環器内科部長)



▲原千晶さん



当日は会場で  
血圧測定もできます

問い合わせ・申し込み先 長野県 保健・疾病対策課 ☎026(235)7150

# 保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎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) ☎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
B C G	10月14日(水) 11月4日(水)	健康づくり課 母子保健係
日本脳炎	10月5日(月) 10月27日(火) 11月6日(金)	
四種混合	10月9日(金) 11月9日(月)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌	10月2日(金)	
水痘		

※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21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)

※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日から平成19年4月1日生まれの方は、20歳未満までの間、接種を受けることができます。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

### 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、おたずね票、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	10月20日(火)	27年6月生
7か月健診	10月21日(水)	27年2月生
1歳6か月健診	10月23日(金)	26年3月生
2歳児健診	10月19日(月)	25年9月生
3歳児健診	10月22日(木)	24年9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30日(水)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)。

### 健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施します。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。  
持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



## 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
10月14日(水) 午前9時30分～11時30分	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)
11月13日(金) 午後1時～3時30分	母と子の歯の健康、母乳栄養と乳房管理 ※歯ブラシをお持ちください

※3日前までに予約が必要です。

### 育児教室

期日/10月15日(木)、11月5日(木)  
時間/午前10時～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。

### 心の健康相談

イライラ・不眠・人に会いたがらない・やる気が出ないなど、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。

期日/10月8日(木)、11月5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

※春に全戸配布しました健康カレンダーでは10月15日(木)とご案内してありますが、都合により10月8日(木)に変更します。

※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。

電話健康相談所	☎23-0300	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)
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
長野県児童虐待・DV24時間ホットライン	☎026-219-2413	