



肺の病気COPDをご存知ですか？

COPDは、慢性閉塞性肺疾患という肺の病気で、たばこの煙などの空気中の有害物質を長期間にわたり吸い込むことで、肺に炎症が起こり息を吐きにくくなる病気です。酸素療法が必要になるなど、日常生活にも支障が出たり、命に関わる場合もあります。このCOPDによる死亡者は、年々増加傾向にあります。



■原因と予防策

COPDになる一番の原因は喫煙です。タバコの煙には、肺を傷つける200種類以上の有害物質(タール・ニコチン・一酸化炭素など)が含まれています。禁煙が一番の予防策です。また、呼吸筋を鍛えたり、深呼吸で酸素を取り入れたりして全身の細胞を元気にしましょう。重症化を防ぐためにも早期発見・早期治療に心掛けましょう。

■こんな症状はありませんか？

- 慢性的にせき、たんが出る
- 息切れしやすい
- 風邪が治りにくい、またはよく風邪を引く
- 呼吸のたびに「ゼーゼー」「ヒューヒュー」となる

上記の症状がある方は、早めに医療機関や、かかりつけ医、呼吸器科専門医などを受診しましょう。また、禁煙外来への相談をお勧めします。

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)	12月1日(火) 午前11時～	「お母さんの読み聞かせ」 今日のお話な～に！
	12月10日(休) 午前10時30分～	「クリスマス会」 サンタさんと一緒に遊ぼう！
中央子育て支援センター(りんごっこ)	11月16日(月) 午前10時30分～	「交通安全教室」 みんなで楽しく学びましょう
	12月14日(月) 午前10時30分～	「クリスマス会」 楽しい企画がいっぱい！
豊田子育て支援センター(うさぎっこ)	11月17日(火) 午前10時30分～	「助産師講座」 楽しい子育て講座です
	12月25日(金) 午前10時30分～	「クリスマスコンサート」 さやかさんのピアノ演奏

※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

うさぎっこ ☎日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

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、11月18日(水)までにEメールなどでご応募ください。

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



阿部 一聖くん(10カ月)
すくすく大きくなってね！



関 晴登くん(1歳)
歯磨き上手かな？



渡邊 碧くん(3カ月)・琳ちゃん(2歳)
お姉ちゃんになりました♡
私の弟かわいいでしょ(笑)



是澤 奏佑くん(1歳)
車が大好き♡強くて優しい子になってね☆

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9日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	11月9日(月) 12月11日(金)	
ヒ		
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。

口で呼吸をしていませんか

口呼吸は万病のもとです。口で息をしていると、口の中が乾燥して虫歯や歯肉炎になりやすく、口臭の原因にもなります。口呼吸では乾いた空気が直接のどに達するため、免疫機能が低下して風邪をひきやすくなるとも言われています。鼻で呼吸をするように、習慣づけることが大切です。

80歳になっても20本以上自分の歯を保ちましょう。
協力/中高歯科医師会



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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	11月17日(火)	27年7月生
7か月健診	11月18日(水)	27年3月生
1歳6か月健診	11月20日(金)	26年4月生
2歳児健診	11月16日(月)	25年10月生
3歳児健診	11月19日(木)	24年10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)。

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。申し込みはしたが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、12月25日(金)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くださいますようお願いいたします。



講座・相談

マタニティクラス

期日/11月13日(金)
時間/午後1時～3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、歯ブラシ
内容/母と子の歯の健康(歯科検診とお話)、母乳栄養と乳房管理、個別相談
※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
11月27日(金) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、離乳食の話、試食
12月10日(木) 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

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。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日/12月3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。

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	