

『10月10日は目の愛護デー』

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。そのため、パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障などの目の病気にかかる人も増えています。

この機会に目の健康を考えてみませんか。

こんな症状に注意！

- ・目に疲れや乾きを感じる
- ・目やにが出る
- ・目がかすむ
- ・ものが見えにくくなってきた
- ・肩が凝りやすい



目の健康維持のためにできること

- ①モニター使用や読書の時は、1時間おきに10分の休憩をはさむ
- ②まばたきをゆっくりと繰り返して目のストレッチを行う
- ③目に優しいとされるベリー類（アントシアニン）、ほうれん草などの緑黄色野菜（ルテイン）、青魚（DHA）を摂取する
- ④目の健康状態を確認するために、眼科検診を定期的に受ける



子育て支援センター

＝ 10・11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。

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19日（水） 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 トコトコ散歩しましょう
	11月4日（金） 午前10時～	「たかやしろ保育園訪問」 要予約：現地集合
中央子育て支援センター（りんごっこ）	10月14日（金） 午前10時30分～	「松川保育園訪問」 要予約：先着親子35組まで
	11月4日（金） 午前10時30分～	「中山晋平記念館へ行く」 お散歩も楽しみましょう！
豊田子育て支援センター（うさぎっこ）	10月18日（火） 午前10時30分～	「救急救命講座」 乳児の事故防止のお話です
	10月21日（金） 午前10時30分～	「げんきっこ」太鼓づくり 西部公民館へ集合

SBCこども未来プロジェクト

「SBC信越放送アナウンサーによる絵本の読み聞かせ」開催

日時 10月20日（水） 午前11時～（約30分）

会場 中央子育て支援センター（りんごっこ）

※支援センターを利用できる未就学児とその保護者が対象

※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
うさぎっこ	☎（38）1638	（休）日・水・祝日

北信総合病院

ヘリポート運用説明会を開催します

北信総合病院では、平成29年6月にヘリポートの開航を予定しています。つきましては、ヘリコプター離着陸時の影響などの説明会を開催します。

期日 11月1日（火）

時間 午後6時30分～7時30分（受付開始 午後6時）

会場 北信総合病院「さくらホール」（駐車場は、立体駐車場をご利用ください。駐車料金は無料です。）

対象地区 中野・平野・平岡地区（病院より半径約1km以内の地区）

※対象地区以外の方も参加できます。

地域住民に大きな安心を

ヘリポートは救急患者に対する救命率向上を図るための重要施設です。近年、大災害時に医療機関が損傷するなどの被害が発生しています。ヘリポートができることで、災害時などに重症患者を近隣の病院から当院へ緊急搬送することや高度医療施設への迅速な転院が可能になります。

問い合わせ先 J A長野厚生連 北信総合病院 管理課 ☎（22）2151（内線1530）

保健だより

●健康づくり課(中野保健) ☎22-2111(内線242-368)

●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12日(水) 11月 2 日(水)	健康づくり課 母子保健係
日 本 脳 炎	10月21日(金) 11月 4 日(金)	
四 種 混 合	11月 7 日(月)	
ヒ		
小 児 用 肺 炎 球 菌		
B 型 肝 炎	10月14日(金)	

※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22年4月2日～平成23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8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25日(火)	28年6月生
7か月健診	10月26日(水)	28年2月生
1歳6か月健診	10月28日(金)	27年3月生
2歳児健診	10月24日(月)	26年9月生
3歳児健診	10月27日(木)	25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(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)。

特定健診・いきいき検診

下記のとおり、追加健診を実施します。
期日／10月14日(金)

受付時間／午前9時～10時30分

午後1時～2時30分

午後6時～7時30分

会場／中野保健センター

※健診票がない方・申し込みされていない方は、健康づくり課へ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
10月13日(木) 午前9時30分～11時30分	妊娠・分娩の経過と起こりやすい異常、妊婦の健康・栄養(試食あり)、お父さんの妊婦体験、個別相談
11月11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、お父さんの妊婦体験、個別相談

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日／10月20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☆親子でスキップ、離乳食の話、試食(保護者のみ)

※3日前までに予約が必要です。

こころの健康相談

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13日(木)、11月10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

※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・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・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・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	