

# 保健だより

- 中野市健康づくり課 ☎22-2111 (内線242・368)
- 豊田支所地域振興課 ☎38-3111
- 休日緊急診療所(中野保健) ☎23-2255

## ☆わが家のアイドル☆



だんばらしおん 檀原紫音ちゃん  
りゅうと 琉斗くん  
(3歳1か月) (9か月)  
パパや弟の世話を焼くしっかり者の女の子で、しょっぱいおせんべいが大好きです。  
友達がいっぱい元気な子に育ってほしいと思います。  
(檀原拡大・由紀恵さん 小田中)

## 予防接種

持ち物/母子健康手帳、予診票

**BCG** (接種年齢は3~6か月未満の乳児)

期日/2月14日(火)  
受付時間/午後0時45分~1時15分  
会場/中野保健センター  
対象/平成23年10月生まれ  
※3か月児健診時に行います。

**三種混合**(ジフテリア・百日せき・破傷風)

受付時間/午後0時45分~1時30分

**<中野保健センター>**  
3月1日(木)・・・日野、延徳、平野、  
2日(金)・・・高丘、長丘、平岡、  
科野、倭、豊田  
5日(月)・・・中野

**対象・接種方法**

I期初回=3か月~1歳未満  
(20~56日の間隔で3回接種)  
I期追加=初回3回目終了後12~18か月の間に1回  
《7歳6か月未満まで接種可》

**麻しん・風しん混合** (はしか・三日はしか)

**対象・接種方法**

第1期=生後12~24か月未満  
第2期=5歳以上7歳未満で、  
就学前の1年間(平成17年4月  
2日~平成18年4月1日生まれ)  
第4期=高校3年生に相当する  
年齢の者(平成5年4月2日~  
平成6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6月1日~平成18年4月1日生まれの方が、接種を受けることができますようになりました。  
ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。

## 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   | 2月14日(火) | 23年10月生 |
| 7か月児健診   | 2月15日(水) | 23年6月生  |
| 1歳6か月児健診 | 2月17日(金) | 22年7月生  |
| 2歳児健診    | 2月13日(月) | 22年1月生  |
| 3歳児健診    | 2月16日(木) | 21年1月生  |

※都合のつかない場合は、翌月お出掛けください。

## マタニティクラス

期日/3月6日(火)  
時間/午後1時15分~4時  
会場/中野保健センター  
内容/母子の歯の健康、出産・子育ての制度・サービス紹介、妊婦体験、もく浴演習、母乳栄養と乳房管理

## 育児教室

期日/3月7日(水)  
時間/午後1時15分~3時30分  
会場/中野保健センター  
対象/8~10か月児  
内容/むし歯予防とアゴの発育の話、離乳食の話、試食

## 心の健康相談

精神保健福祉士が相談に応じます。  
期日/3月8日(木)  
時間/午後2時~4時  
会場/中野保健センター  
費用/無料  
※3月6日(火)までに健康づくり課へお申し込みください。

## こころの健康相談 統一ダイヤルをご利用ください

☎0570-064556  
毎日午前9時30分~午後4時

## くらしと健康の相談会

失業、倒産、多重債務、家族問題などについて弁護士が相談に応じ、併せて保健師による健康相談をお受けします。(予約制)  
期日/3月1日(木)、8日(木)、15日(木)、22日(木)、29日(木)  
時間/午後2時~4時  
会場/長野県北信保健福祉事務所(長野県飯山庁舎内)  
費用/無料  
問い合わせ先  
長野県北信保健福祉事務所健康づくり支援課  
☎0269-62-6104