



こんにちは 電話医療相談所です

Q 寒くなると脳卒中が多くなると聞きました。症状と予防について教えてください。

A 脳卒中には、脳出血・脳梗塞・クモ膜下出血などの種類があり、発症には高血圧など生活習慣病が大きく関係します。特に寒暖の差で血圧が高くなりやすい冬季間は、危険が高まるので注意が必要です。

【代表的な症状】

○脳出血および脳梗塞の場合

顔や手足の片方が突然動かなくなる「片麻痺」、ろれつが回らない・相手の言葉を理解できなくなってしまう「言語障害」、視野の一部が見えなくなる「目の症状」などが症状として現れます。

○クモ膜下出血の場合

経験したことのないような激しい頭痛や嘔吐、重症の場合は意識障害の症状が現れます。

【予防方法・対策】

脳卒中の予防には、高血圧になりやすい状態を防ぐことが大切です。

- お風呂やトイレに入るときは、あらかじめ室内を温めておくなど寒暖差を減らしましょう。
- 飲酒は適量（1日1合未満）、禁煙、減塩に努めましょう。
- 有酸素運動を行う運動習慣を持ちましょう。

たとえ症状が一過性であったとしても異常を感じた場合は、すぐに医療機関を受診してください。

※2月号では生活習慣病予防につながる食事についてご紹介します。



子育て支援センター

＝ 1・2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。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)	1月24日(金) 午前10時30分～	「リトミックで遊ぼう」 北部公民館に集合
	2月13日(木) 午前10時30分～	「人形劇サークル 明夢」 楽しい人形劇の公演
中央子育て支援センター (りんごっこ)	1月11日(土) 午後2時～	「Wパワー」双子の親子 さん交流しましょう
	2月13日(木) 午後2時～	「ママビクス」 講師は湯本真貴子さんです
豊田子育て支援センター (うさぎっ子)	1月28日(火) 午後2時～	「料理教室」(託児あり) 要予約：1月21日まで
	2月7日(金) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」 男組の皆さんによるお話し

※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
うさぎっ子 ☎ (38) 3012 (休)日・水・祝日

わが家の ☆アイドル☆

わが家のアイドルに出してみませんか？
応募方法は18ページをご覧ください。



本間 裕生くん (1歳)

いつもニコニコ元気いっぱい♪
食べること遊ぶことが大好きです☆



神田 瑛太くん (1歳)

窓から見える飯山線が大好き☆
踏切音に「う！う！」と大興奮♪



岩本 七海ちゃん (5歳)

今年一年、最後の保育園生活
いっぱいいっぱい思い出作ろうね♡



町田 蘭ちゃん (2歳)

いつもニコニコ笑顔で
家族みんなの元気の源です！！



芋川 莉緒ちゃん(4歳) 美緒ちゃん(6歳)

おしゃれ大好き♡
元気いっぱい姉妹です！

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター) ☎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	1月15日(水)	健康づくり課 母子保健係
不活化ポリオ	1月14日(火)	
三種混合		
四種混合	1月22日(水)	
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。

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。

高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています

市では、肺炎球菌に起因する肺炎の発症および病気の重症化を防止し、高齢者の健康の保持増進を図るため、75歳以上の方を対象に肺炎球菌ワクチン接種費用の一部を助成しています。

ご希望の方は、健康づくり課へお問い合わせください。



健康

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	1月28日(火)	25年9月生
7か月健診	1月29日(水)	25年5月生
1歳6か月健診	1月31日(金)	24年6月生
2歳児健診	1月27日(月)	23年12月生
3歳児健診	1月30日(木)	22年12月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

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、心に悩め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。

詳しくは、健康カレンダーをご覧ください。

期日/1月9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

※ご希望の方は、相談日の2日前までに、健康づくり課にご予約ください。



講座・相談など

マタニティクラス

会場/中野保健センター

期日・時間	内容
1月24日(金) 午後1時15分～4時	歯の健康、出産・子育ての制度とサービスの紹介など
2月6日(木) 午前9時30分～11時45分	妊娠の経過と異常、栄養(試食あり)、妊婦体操

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日/1月20日(月)

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。

小児救急電話相談「#8000」

子どもの夜間の急な病気や、けがの相談に看護師などが応じます。

※#8000でつながらない場合は、☎0263(34)8000へご相談ください。

※相談日時 毎日午後7時～11時

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。申し込みをしたが都合により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、1月20日(月)までに、お近くの保健指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いただくようご協力をお願いします。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後10時(土・日曜日、祝日を除く)
女性相談	☎23-4810	午前9時～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
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	