

「健康長寿のまち中野市」を目指して
元気もりもり！健康体操



このコーナーでは、手軽にできて毎日続けられ
 そうな運動を紹介していきます。

今回は体幹（腹部周り）の安定に欠かせない腹
 筋を鍛えるトレーニングです。体幹が安定する
 と、立つ、歩く、階段の上り下りなどもスムーズ
 に行うことができるようになります。10回ずつ、
 休憩を挟んで2～3セットを目標に、毎日行いま
 しょう。

腹筋運動

効果部位：おなか（腹筋）

①仰向けになり、膝を90度に曲げます。

両腕を胸の前で交差させて肩に置き、
 おなかを覗き込むように
 ゆっくりと肩を持ち上げ
 ましょう。



※腰痛の方は、腰を床につ
 けたまま行ってください。

②ゆっくりと肩を下ろし、
 元の体勢に戻ります。



※頭を床につけないように
 すると負荷が上がります。

※監修 フィットネスクラブ エフバイエー中野 健康運動指導士

子育て支援センター
 7・8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）	7月10日(木) 午前10時30分～	「さくらんぼ広場」 楽しい歌とお話DONDON
	8月7日(木) 午前10時30分～	「七夕まつり」 夏祭り企画お楽しみに！
中央子育て支援センター（りんごっこ）	7月11日(金) 午後2時～	「リトミックで音遊び」 講師は小林寿美さんです
	8月4日(月) 午前10時30分～	「七夕まつり」 お楽しみ企画があります！
豊田子育て支援センター（うさぎっ子）	7月8日(火) 午前11時～	「絵本の読み聞かせ」 どんなお話かお楽しみに！
	8月1日(金) 午前10時30分～	「七夕まつり」 サリマさんのパネルシアター

※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 ☎日・月・祝日
- りんごっこ ☎ (22) 2259 ☎日・火・祝日
- うさぎっ子 ☎ (38) 3012 ☎日・水・祝日

生き生き！健康メモ 熱中症にご注意ください



健康づくり課（中野保健） ☎ (22) 2111（内線242）

熱中症は、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことで起こります。
 初期の症状として、立ちくらみ、こむら返り、大量の発汗などが現れます。症状が進むと、頭痛、吐き気
 や嘔吐、力が入らないなどの症状が現れます。さらに重症になると意識障害やけいれんを起こしたり、体
 温が著しく上昇し、最悪の場合は死亡する可能性もあります。また、屋外で活動しているときだけでなく、
 就寝中など室内でも熱中症を発症する場合があります。

～熱中症を防ぐには～

- 水分の補給
喉の渇きを感じてから水分補給するのではなく、渇きを感じ
る前に水分を取ることが大切です。就寝やスポーツ、
入浴などの前後には水分補給をしましょう。
- 室内温度などの調節
過度な節電は控え、扇風機やエアコンを使って小まめに
温度調節をしましょう。遮光や打ち水なども効果的です。
- 体調管理
通気性の良い服装、冷たいタオルなどで体を冷やすこと
を心掛けましょう。
- 外出時の準備
日傘や帽子を着用し、日陰の利用や小まめな休息を心掛
けましょう。

▼熱中症の症状と対応

重症度	症状	対応
重症度1	・めまい、立ちくらみ ・筋肉が痛い ・大量の汗が出る	・涼しい場所で体 を冷やし、水分・ 塩分を取る ・改善しないまた は悪化する場合 は、病院へ行く
重症度2	・頭が痛い ・体がだるく、ぐた りして力が入らない ・吐き気、嘔吐	
重症度3	・意識がない ・体にひきつけ、けい れんが起る ・真つすぐに歩けな い、走れない ・体温が高い	・首や脇の下、足 の付け根を水や 水で冷やし、す ぐに救急隊を要 請する

※暑さ指数の予測などが確認できる「環境
 省熱中症予防情報」をお役立てください。
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

保健だより

- 健康づくり課(中野保健センター内) ☎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

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
四種混合	7月23日(水)	健康づくり課 母子保健係
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
B C G	8月4日(月)	

※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20年4月2日～平成21年4月1日生まれ)
※第2期の方には予診票を送付しています。
※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。



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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	7月15日(火)	26年3月生
7か月健診	7月16日(水)	25年11月生
1歳6か月健診	7月18日(金)	24年12月生
2歳児健診	7月14日(月)	24年6月生
3歳児健診	7月17日(水)	23年6月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

胃・大腸がん検診

胃・大腸がん検診に申し込みをされた方には、順次受診票をお送りしています。内容を確認の上、受診してください。追加申し込みは随時受け付けていますので、お問い合わせください。

～胃がん検診を受診される方へ～

- ・検診当日体調がすぐれない方は、受診を避けてください。
- ・検診の2時間前まではコップ一杯程度(200ml以内)の水を飲んでも結構です。(薬を内服されている方は、受診票に同封されている説明書に従ってください)

～大腸がん検診を受診される方へ～

- ・採便後は検体を冷蔵または冷凍保存してください。(保存目安:冷蔵3～5日、冷凍10日程度)



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
動きやすい服装

期日・時間	内容
7月10日(木) 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)
8月1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

※3日前までに予約が必要です。

育児教室

期日/7月25日(金)
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/むし歯予防と顎の発育の話、離乳食の話、試食
※3日前までに予約が必要です。
赤ちゃんと遊んだり、育児について学び、話し合う教室です。

心の健康相談

こちらに関する専門医師が相談に応じます。(無料、予約制)
子ども-こだわりが強い、登校拒否など
大人-イライラ、不眠、人に会いたがらない、やる気が出ないなど
期日/8月5日(火)
時間/午後2時～4時
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。

電話医療相談所	☎23-0300	午前8時30分～午後7時(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
児童虐待・DV24時間ホットライン	☎0263-91-2410	