

ストレスでおなかが痛くなる

その症状、体質ではなく病気かも

「大事な会議や試験中におなかが痛くなって集中できない」、「通勤途中の電車や車の中で急にトイレに行きたくなることがよくある」
こんな症状はありませんか？
これは『過敏性腸症候群』という病気かもしれません。脳と腸には密接な関係があるのです。

過敏性腸症候群の特徴

- ・検査をしても身体的には異常がない
- ・排便後には腹痛などの症状が軽くなる
- ・慢性的に繰り返している など



過敏性腸症候群の治療法

- ◆生活習慣の改善
暴飲暴食を避け、食物繊維を多く取り、多量飲酒や喫煙を避ける など
- ◆薬による症状の軽減
個々の状況に応じた薬の選択が必要のため、医療機関に相談しましょう



「いつおなかが痛くなるか」と心配して交通機関を利用できなかつたり、学校や職場に行けないという方は、きちんと診察を受けることをお勧めします。

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。
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)	4月16日(休) 午前10時30分～	「春だ！みんなおいで」 サリマさんのパネルシアター
	5月14日(休) 午前10時30分～	「素敵なコンサート」 ハーモニカの楽しい演奏
中央子育て支援センター(りんごっこ)	4月23日(休) 午前10時30分～	「ちびっこ広場」 新保構造改善センター集合
	5月25日(月) 午前10時30分～	「一本木公園で遊ぼう！」 一本木公園集合
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	4月17日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」 西部公民館集合
	5月8日(金) 午前10時30分～	「一本木公園で遊ぼう！」 一本木公園集合

※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。

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 ☎(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) 1638 (休)日・水・祝日

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、4月22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



なかしま ゆら 悠来くん (3歳)
いつまでも元気いっぱいの
ニコニコゆらでいてネ♡



おおい みおと 大井 珠詩くん (2歳)
兄弟イチの食いしん坊！
大きくなあれ♪



さかもと 星 星弦くん (4歳)
いつも笑顔をありがとう♡
元気いっぱい大きくなあれ♪



なかしま とあ 中島 永愛ちゃん (5歳)
今年は年長さん!! 幼稚園での
思い出いっぱい作ってね♪

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
B C G	4月13日(月) 5月11日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	4月8日(水)	
四種混合	4月10日(金) 5月8日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌	4月17日(金) 4月27日(月)	
日本脳炎		

※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21年4月2日～平成22年4月1日生まれ)
※第2期の方には予診票を送付します。
※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～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るようになりました。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)診など

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	4月21日(火)	26年12月生
7か月健診	4月22日(水)	26年8月生
1歳6か月健診	4月24日(金)	25年9月生
2歳児健診	4月20日(月)	25年3月生
3歳児健診	4月23日(木)	24年3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4月中に受診票をお送りしますので、ご希望の市内歯科医院へ予約し、受診してください。
期間/4月～12月
受診料/60歳までの方は500円、70歳の方および生活保護受給世帯の方(受付で証明書を持参のことは、無料となります)。

育児教室

期日/4月16日(木)、5月8日(金)
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(試食あり)
※3日前までに予約が必要です。



講座・相談

マタニティクラス

期日/4月9日(木)
時間/午前9時30分～11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、動きやすい服装
内容/妊婦の経過と起こりやすい異常、妊産婦の健康・栄養(試食あり)
※3日前までに予約が必要です。



心の健康相談

こころ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、物忘れ、病気や治療、家族についての相談など
期日/4月9日(木)、5月7日(木)
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。

定期健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じますので、お気軽にご相談ください。
時間/午前10時～11時30分
会場/中野保健センター(毎週水曜日)、豊田保健センター(毎月第1木曜日)
内容/血圧測定、身体計測、栄養相談、歯科相談、育児相談など
※各会場とも祝日は休みになります。

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	