



健診結果を活用しましょう！

定期的に健康診査を受けていますか？

病気の早期発見・予防・健康維持のために健診は欠かせません。健診結果が出たら、結果の数値をしっかりと確認しましょう。そして、受診を勧められたときは早めに受診しましょう。

■ 血圧について

高血圧が続くと、強い圧力が血管壁を傷めつけて「動脈硬化」が起こり、脳卒中や狭心症、心筋梗塞、腎障害を招くリスクが高まります。

血圧値 (mm Hg) の診断基準

※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」

正常血圧	収縮期血圧 130 未満かつ拡張期血圧 85 未満
高血圧	収縮期血圧 140 以上または拡張期血圧 90 以上

■ 血糖値について

血糖値が高い状態が続いても、初期には自覚症状がほとんどありません。しかし、そのままにしておくと、深刻な合併症(眼や神経、腎臓の障害)などを引き起こす恐れがあります。食生活では、炭水化物(糖分など)や脂肪の摂り過ぎを避け、バランスのよい食事を心掛けましょう。

空腹時血糖値 (mg/dl) の診断基準

※日本糖尿病学会「糖尿病治療ガイドライン 2013」

正常型	110 未満
糖尿病型	126 以上
境界型	110 以上 126 未満

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2日(金) 午前10時30分～	「さくらんぼ運動会」 庭で元気にエイエイオー!
	10月14日(水) 午前10時30分～	「救急救命講座」 AED、消火器の模擬体験
中央子育て支援センター(りんごっこ)	9月17日(木) 午前10時30分～	「北公園へ行こう」 親子で散歩を楽しもう!
	10月5日(月) 午前10時30分～	「りんごっこ運動会」 親子で元気に楽しもう!
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	9月29日(火) 午前10時30分～	「うさぎっ子運動会」 みんな一緒に楽しもう!
	10月6日(火) 午前10時30分～	「げんきっこ」 北公園へ集合

※この他にもさまざまな行事を行っています。詳しくは、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 ☎日・月・祝日

☎(22) 6622 ※FAX兼用

りんごっこ ☎日・火・祝日

☎(22) 2259 ※FAX兼用

うさぎっ子 ☎日・水・祝日

☎(38) 1638 FAX(38) 3114

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、9月16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



こばやし 暖真くん(1歳)
坊主デビュー!!泣いちゃったけど、サッパリしたね♡



みやもと 美怜ちゃん(5歳)
Go!プリンセスプリキュアになりたいな♪



なかやま 結月ちゃん(2歳)・皓太くん(5歳)
妹思いのやさしいお兄ちゃん☆
ずっと仲よし兄妹でいてね!



うえはら 望愛ちゃん(4歳)
もしもし、ばあば?もえはいまディズニーランドに来ているよ

保健だより

- 健康づくり課(中野保健) ☎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) ☎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	9月9日(水) 10月14日(水)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	9月11日(金) 10月9日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		
水痘		

※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)

※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	9月29日(火)	27年5月生
7か月健診	9月30日(水)	27年1月生
1歳6か月健診	9月25日(金)	26年2月生
2歳児健診	9月28日(月)	25年8月生
3歳児健診	9月24日(水)	24年8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(水)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)。

健診結果相談会

保健師・管理栄養士による健診結果相談会を実施します。結果に要指導・要医療の項目があった方は、ぜひお越しください。日程・会場などの詳細については、健診結果のお知らせ通知に同封しましたチラシをご覧ください。

持ち物/健診結果通知書(同封されているもの一式)



講座・相談

マタニティクラス

期日/10月14日(水)
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
内容/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)
※3日前までに予約が必要です。
※ご家族の方も一緒にご参加ください。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
9月8日(火) 午後1時15分～3時30分	8～10か月児 むし歯予防と顎の発育、離乳食の話、試食
9月17日(水) 午前10時～11時30分	4～6か月児 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。

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。

秘密は固くお守りします。お気軽にご利用ください。

期日/9月11日(金)

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
※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	