



～ 疲れたときは要注意!～帯状疱疹～

帯状疱疹は水痘・帯状疱疹ウイルスによって発症します。初めてこのウイルスに感染したときは、「水ぼうそう」として発症しますが、水ぼうそうが治った後、ウイルスは身体の神経節(神経細胞が集まった部分)に潜んでいます。

加齢・ストレス・疲労などにより免疫力が低下したとき、隠れていたウイルスが神経に沿って活動を再開し、帯状疱疹を引き起こします。



帯状疱疹の症状

- ①左右どちらか片側の皮膚にチクチクするような痛みが起こることから始まります。
- ②次に、痛みを感じた場所にブツブツとした赤い発疹ができ、小さな水ぶくれとなって帯状に広がります。

60歳代を中心に50歳代～70歳代に多くみられる病気ですが、ストレスなどにより若い人に発症することも珍しくありません。

帯状疱疹にならないためには、栄養と睡眠を十分にとり、規則正しい生活をするのが大切です。

また、帯状疱疹は早く治療を始めれば、皮膚の炎症や痛みが重症化するのを防ぐことができます。帯状疱疹かなと思ったら、痛みを我慢せず、すぐに皮膚科を受診しましょう。

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)	2月23日(火) 午前10時30分～	「バンブー」リトミックリズムで一緒にあそぼ!
	3月3日(木) 午前10時30分～	「ひなまつり」7段飾りのおひなさまに会いに来てね!
中央子育て支援センター(りんごっこ)	2月24日(水) 午前11時～	「お父さんの読み聞かせ」お話びっくり箱 男組
	3月9日(水) 午前10時30分～	「ひなまつり会」エレクトーンの生演奏
豊田子育て支援センター(うさぎっ子)	2月19日(金) 午前10時30分～	「げんきっこ」親子でヨガ 豊田公民館に集合
	3月4日(金) 午前10時30分～	「ひなまつり」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、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、2月19日(金)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



曾根原 優斗くん(1歳)
キリッとポーズ☆



川口 実歎ちゃん(5歳)
ピカピカの1年生、おめでとう!



今井 愛莉ちゃん(1歳)
元気なあいちゃん♡
これからもすくすく育ってね♡



高木 めいちゃん(10カ月)
歌やダンスが大好き!
たくさん遊んで大きくなーれ♡

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(センター内) ☎23-2255



予防接種ほか

2・3月の日程

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	2月15日(月) 3月7日(月)	健康づくり課 母子保健係
四種混合	2月8日(月) 3月11日(金)	
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。

4・5月の日程

4・5月に中野保健センターで実施する予防接種の日程は次のとおりです。6月以降については3月中に配布予定の健康・福祉カレンダーに掲載しますのでご確認ください。

ワクチン名	日程	予約先
B C G	4月11日(月) 5月9日(月)	健康づくり課 母子保健係
水痘	4月6日(水)	
四種混合	4月8日(金) 5月6日(金)	
ヒブ		
小児用肺炎球菌		

平成28年度健(検)診

「健(検)診調査書兼申込書」の提出期限は2月15日(月)です。詳細は19ページをご覧ください。



健(検)診ほか

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、オムツ、バスタオル

健診名	健診日	対象生年月
3か月健診	2月23日(火)	27年10月生
7か月健診	2月24日(水)	27年6月生
1歳6か月健診	2月26日(金)	26年7月生
2歳児健診	2月22日(月)	26年1月生
3歳児健診	2月25日(木)	25年1月生

※都合がつかない場合は、翌月お出掛けください。

予防接種健康被害救済制度

平成25年3月31日までに、市町村の助成により、ヒトパピローウイルス(HPV)ワクチン、ヒブワクチン、小児用肺炎球菌ワクチンのいずれかを接種した方のうち、接種後に何らかの症状が生じ、医療機関を受診した方は、接種との関連性が認定されると、医療費・医療手当が支給される場合があります。

心当たりのある方は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構の救済制度相談窓口へ至急お問い合わせください。
相談窓口/☎0120-149-931
※フリーダイヤルをご利用にならない場合は、☎03-3506-9411(有料)へ。



講座・相談ほか

マタニティクラス

期日/3月3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/出産・子育てに関する制度とサービスの紹介、妊婦体操・ヨガ、妊婦体験
※3日前までに予約が必要です。

育児教室

会場/中野保健センター

期日・時間	対象児・内容
3月2日(水) 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
3月4日(金) 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。

こころの健康相談

期日/3月10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
※2日前までに予約が必要です。

献血のお知らせ

期日/3月5日(土)、6日(日)
時間/午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
会場/イオン中野店(正面駐車場)
持ち物/献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

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	