

健康ひろば



乳幼児健康診査の様子

目次

市民のみなさんの健康に役立つ記事が掲載されています。

お子さんの予防接種は順調にすすんでいますか	2
インフルエンザを予防しましょう	3
一般不妊治療費補助申請は平成29年3月27日までに	4
ウォーキングマップを配布／ウォーキング大会開催	5
未熟児養育医療給付制度のご案内／まいかの協力店舗を募集	6
いちのみや健康マイレージ	7
～栄養士コラム～減塩のすすめ	8
子どもとメディア／母子手帳の交付は保健センターで行います	9
糖尿病の重症化を予防するために	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12～15
平日夜間及び休日診療のご案内	16



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

お子さんの予防接種は順調にすすんでいますか？

予防接種を忘れていないか、一度この時期に母子健康手帳をチェックしてみましょう。予防接種の受け方がわからない時は、ひとりで悩まず保健センターへご相談ください。

【下表の対象者の見方】

「至るまで」「未満」とも誕生日の前日までです。

平成28年10月からB型肝炎予防接種が定期接種になりました。

種類	対象者	接種回数・間隔	注意事項
B型肝炎	平成28年4月以降生まれの子で1歳に至るまで ※平成29年9月30日までは1歳以降も公費で受けることができます。ただし任意接種扱いになります。	3回接種 27日以上の間隔で2回接種、1回目から139日以上の間隔をあけて（20週目の同じ曜日は可）3回目を接種する。	<p>費用 無料</p> <p>持ち物 予診票、母子健康手帳、健康保険証など年齢、住所が確認できるもの。</p> <p>実施場所 予防接種協力医療機関（市ウェブサイトでご確認ください。） ※希望する医療機関にあらかじめ予約をしてお出かけください。</p> <p>B型肝炎</p> <p>予診票は、出生月の翌月末、ご自宅に個別送付します。（平成29年4月生まれの子から「一宮市予防接種予診票綴」に綴られます。）</p> <p>小児用肺炎球菌、ヒブ</p> <p>平成25年5月以前生まれの子の予診票は、協力医療機関に準備してあります。</p> <p>二種混合</p> <p>予診票は、平成28年4月中頃個別に送付しています。 ※原則、幼児期に三種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）予防接種を4回のところ、3回以上受けている子が対象です。（母子健康手帳で必ずご確認ください。）</p> <p>不活化ポリオ</p> <p>平成24年7月以前生まれの子の1期3回目と1期追加（4回目）の予診票は、協力医療機関に準備してあります。</p> <p>麻疹・風しん混合</p> <p>予診票は、平成28年4月中頃個別に送付しています。</p> <p>水痘</p> <ul style="list-style-type: none"> 既に水痘にかかったことがある子は対象外です。 任意接種として既に水痘の予防接種を受けている場合は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。 <p>日本脳炎</p> <ul style="list-style-type: none"> 海外渡航などの理由により、3歳未満で接種を希望される場合は、事前に保健センターにご相談ください。 平成19年4月2日以降生まれの子の2期の予診票は、小学校4年生の4月中頃にご自宅に個別送付します。 特例措置1・2の予診票は、市内協力医療機関に準備してあります。
小児用肺炎球菌 ヒブ (インフルエンザ菌b型)	生後2か月～5歳に至るまで	接種開始時期により異なります。	
BCG	生後3か月～1歳に至るまで 標準的には生後5か月～8か月	1回接種	
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	生後3か月～7歳6か月に至るまで	1期初回 3回接種 20日～56日までの間隔 1期追加 1回接種 1期初回の3回目接種から1年～1年6か月の間	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	小学校6年生 (小学校6年生の間に接種できなかった子は、13歳未満までの間に接種を受けることができます。)	2期 1回接種	
不活化ポリオ	生後3か月～7歳6か月に至るまで	1期初回 3回接種 20日～56日までの間隔 1期追加 1回接種 1期初回の3回目接種から1年～1年6か月の間	
麻疹・風しん混合	満1歳～2歳に至るまで	1期 1回接種	
	平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ (保育園・幼稚園等の年長児に相当する子)	2期 1回接種	
水痘	満1歳～3歳に至るまで	2回接種 3か月以上の間隔	
日本脳炎	満3歳～7歳6か月に至るまで	1期初回 2回接種 6日～28日までの間隔 1期追加 1回接種 1期初回の2回目接種からおおむね1年後	
	満9歳～13歳未満	2期 1回接種	
	【特例措置】 特例1 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、1期・2期の接種が未完了の子は、未接種分を20歳未満までの間に公費で受けることができます。 特例2 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、1期の接種が7歳6か月までに未完了の子は、1期の未接種分を9歳～13歳未満までの間に公費で受けることができます。	1期の未接種分 1回～3回接種 2期 1回接種	

※予診票については、お子さんの生まれ月により下記の取り扱いとなっています。なお、予診票を紛失した場合は、母子健康手帳（必須）を持参のうえ保健センターで再発行の手続きをしてください。

・平成20年12月～平成26年3月生まれのお子さん・・・予診票は順次ご自宅へ送付しています。

・平成26年4月以降生まれのお子さん・・・出生届時に「一宮市予防接種予診票綴」をお渡ししています。

※子宮頸がん予防接種は、平成25年6月14日より積極的勧奨の差し控えとなっています。

※三種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）予防接種は、ワクチンが製造中止になり現在行っていません。

三種混合の接種が完了していない子は、保健センターへお尋ねください。

インフルエンザを予防しましょう

飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに出されたウイルスを吸い込むと、感染することがあります。

接触感染

感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後などに他のもの(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触れると、ウイルスが付着します。ウイルスが付着したものを触り、その手で口や鼻、目の周りなどに触れると、感染することがあります。

感染を防ぐ具体的な方法とは？

- ワクチンの接種 (最も有効な方法といわれています)
- 手洗い・洗顔・うがいを励行する
 - ・ 外出や人と接触した後は手洗い・うがいをしましょう。
 - ・ 流水と石鹸を用いて15秒以上、指先・指の間～手首まで洗いましょう。
- 人混みへの外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
 - ・ マスクの装着は説明書を読んで正しく着用しましょう。
- 室内では加湿器などを利用して適切な湿度に保つ (適切な湿度 50～60%)
 - ・ ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂うので適度な湿度を保ちましょう。
- 咳エチケット・マナーを守る
 - ・ 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
 - ・ マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
 - ・ 鼻水、たんなどを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。
- 十分な休養、バランスの良い食事をとる

もしインフルエンザにかかったら

インフルエンザのような症状(38℃以上の発熱と鼻汁や鼻が詰まった症状やのどの痛み・咳)が出た場合は、直ちにマスクをして周りの人にうつさないようにします。そして、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

特に注意が必要な方

持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。(例えば、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全のある方)

さらに、妊婦・乳幼児・高齢者についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。



一般不妊治療費補助申請は平成29年3月27日(月)までに

平成28年度分(平成28年3月から平成29年2月末までの診療分が対象)の一般不妊治療費補助制度の申請期限については、**平成29年3月27日(月)まで**となります。期限を過ぎると申請できませんのでご注意ください。期限が近づくとつれて窓口が混雑しますので、なるべくお早めに申請してください。

不妊治療費補助制度

市では、不妊症でお悩みのご夫婦を対象に不妊治療費の補助制度を実施しています。この制度は、不妊治療によるご夫婦の経済的負担を軽減するとともに、少子化対策の一貫として、不妊治療費の一部を補助するもので、不妊治療の内容によって、「一般不妊治療費」と「特定不妊治療費」の補助制度があります。

申請書は、保健センターで手続き方法を説明してお渡ししています。

詳しくは保健センターへお問い合わせください。

一般不妊治療費補助制度

年齢条件 当該補助金申請に係る治療開始日時点の妻の年齢が、43歳未満の場合に申請できます。上記を満たさない場合でも申請できる場合があります。

対象者の条件

- ・不妊症と診断された法律上の夫婦であること
- ・夫又は妻のいずれか一方、又は両方が一宮市に住所を有すること
- ・医療保険(国民健康保険・社会保険等)に加入していること
- ・夫と妻の前年の所得(1月から5月までに申請する場合は、前々年の所得)の合計額が730万円未満であること

対象治療 産科・婦人科・産婦人科・泌尿器科・皮膚泌尿器科で受けた **人工授精**

補助額 自己負担額(医療保険治療費を除く)の1/2(1年度当たり上限4万5千円)
※治療の補助開始月から2年間、補助を受けることができます。

申請期限 平成28年3月から平成29年2月までの診療分について、平成29年3月27日(月)まで

特定不妊治療費補助制度

対象者の条件

- ・愛知県の特定不妊治療費助成金の交付を受けたものであること
- ・夫又は妻のいずれか一方、又は両方が一宮市に住所を有すること

対象治療 指定医療機関で受けた **体外受精・顕微授精** ※男性不妊治療を除く。

補助額 自己負担額から愛知県特定不妊治療費助成金交付額を控除した額
※申請できる回数は通算2回
※申請ごとの上限額は、申請に係る治療開始日が、
①平成28年3月31日以前の場合 5万円
②平成28年4月1日以降の場合 10万円
ただし、満額補助されない場合、次回に繰り越しできません。

申請期限 愛知県の特定不妊治療費助成事業承認決定通知書の通知日から2か月以内

お問い合わせは

中保健センター ☎72-1121

西保健センター ☎63-4833

北保健センター ☎86-1611

一宮市ウォーキングマップを保健センターなどで配布中!

市民の健康づくりを応援するボランティア団体「一宮市健康づくりサポーター協議会」の協力により、「一宮市ウォーキングマップ」を作成しました。

健康づくりウォーキング大会で使用したコースを中心に、市内の名所旧跡やのどかな自然の中を散策できる31のコースを掲載した冊子を市役所、出張所、保健センター、観光案内所などで配布しています。

ウォーキングで楽しみながら健康づくりをしませんか。

なお「一宮市ウォーキングマップ」は、市ウェブサイトからもご覧いただけます。



インターネットでの検索方法はこちら

一宮市 ウォーキングマップ

一宮市地図情報サイト「138マップ」

スマートフォン等から一宮市地図情報サイト「138マップ」に掲載されたウォーキングマップの閲覧ができます。



また、スマートフォン等を使ってウォーキング中の現在地を確認することができます。

一宮市ウォーキングマップウェブアプリ情報ページ

QRコード読み取り機能のある携帯端末で上のQRコードを読み取ってからアクセスしてください。

平成28年度 第4回 健康づくりウォーキング大会開催

ウォーク in 緑道とリバーサイド

日時 3月11日(土)午前9時(雨天決行)

集合場所 修文大学 玄関ロータリー (日光町6番地)

コース 約5km

申し込み 当日直接集合場所で受け付け

主催 一宮市健康づくりサポーター協議会

参加費 無料

問い合わせ 加納まで ☎0586-44-0280(平日9時~17時)

*駐車場に限りがありますのでご承知ください。

*平成28年度最後のウォーキング大会です。

*完歩証明書をお持ちの方で、全4回完歩の方には完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。

健康づくり
サポーター協議会
だより

平成28年度第2回健康づくりウォーキング大会 9月17日(土)報告 (175名参加)

光明寺公園球技場をスタートし、木曽川の堤防を歩きました。



お友達を誘ってご参加くださる方も増えました。

途中、北方町出張所で休憩をとりました。

「バクチの木ってどれ？」とサポーターに尋ねる方もいらっしゃいました。



未熟児の養育医療給付制度のご案内

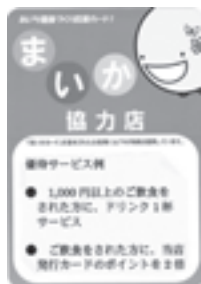
未熟児の養育医療給付制度とは、身体の発育が未熟のまま出生し、生活能力が特に薄弱で保育器を使用する等、入院養育が必要な乳児に対して、その治療に必要な医療費を公費で負担する制度です。申請先は中保健センターです。詳しくは、中保健センター（☎72-1121）へお問い合わせください。



給付対象者	一宮市に住所を有する1歳の誕生日の前々日までの未熟児で、次に掲げるいずれかに該当し、医師が入院養育を必要と認めたもの (1) 出生時体重2,000グラム以下のもの (2) 生活能力が特に薄弱で、医師が入院養育を必要と認めたもの
対象医療機関	養育医療機関として指定を受けている病院等に入院している場合 (指定養育医療機関については、中保健センターへお問い合わせください。)
給付の内容	入院医療費のうち、保険対象の治療費と食事療養費(ミルク代)が給付対象となります。保険対象外の差額ベッド代やおむつ代、通院医療費等は対象となりません。
子ども医療費助成制度との違い	・養育医療給付制度(国)…保険対象の治療費と食事療養費(ミルク代)が対象 ・子ども医療費助成制度(県)…保険対象の治療費が対象 ※両方の制度に該当する場合、国の制度である養育医療給付制度が優先されます。
制度利用にかかる自己負担金	養育医療給付制度を利用すると、その世帯の所得税額等に応じて自己負担金を支払っていただくこととなります。ただし、この自己負担金は子ども医療費助成制度の対象となるため、申請して払い戻しを受けることができます。
申請方法	申請には、指定養育医療機関の医師が作成した意見書、所得税額を証明する書類等が必要となります。申請書類は中保健センターで説明してお渡しします。なお、申請できる期間は、お子さんが入院中に限られますので、速やかに申請してください。
利用方法	申請後、市から送付される「養育医療券」を医療機関へ提示してください。

「MyCa (まいか)」の協力店舗を募集!

愛知県一宮保健所では「あいち健康マイレージ事業」に協賛していただける協力店舗を募集しています。



市民の方が、健康づくりに関するチャレンジを行ったイベントに参加することでポイントを貯めると、「MyCa(まいか)」が交付されます。

協力店は、「MyCa(まいか)」を提示した市民の方に、独自の優待サービスを提供してご協力いただきます。ご協力いただくことで、企業や店舗の認知度やイメージアップ、地域貢献活動の促進、販売促進効果が期待できます。

協力店に登録して、地域の健康づくり、まちづくりにご協力いただける店舗・企業の方は、愛知県一宮保健所までご連絡ください。

「あいち健康づくり応援カード!~MyCa~(まいか)」については、7ページに掲載しています。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 総務企画課 ☎72-0321

いちのみや健康マイレージにチャレンジして健康と「MyCa(まいか)」をゲットしよう!

市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。

あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

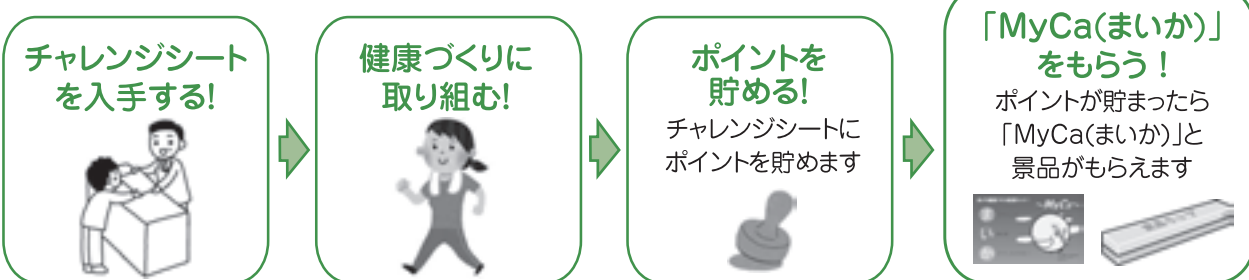


健康マイレージってなに?

- ◆皆さんが、運動や食事など、日頃の生活習慣改善に向けた取り組みにチャレンジすることや、特定健康診査を始めとした各種健診の受診、市が開催する健康講座などに参加することでポイントを獲得するものです。
- ◆一定のポイント獲得者には、県内の協力店で特典(サービス)が受けられる「あいち健康づくり応援カード! MyCa(まいか)」を交付します。今年度から「まいか」とともに景品もお渡しします。

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

参加対象：20歳以上の一宮市民の方



チャレンジシートは2種類あります

チャレンジシートは保健センターでお渡ししています。市のウェブサイトからもダウンロードできます。

いちのみや健康マイレージ

検索

毎日チャレンジ版

自分で毎日続けられる目標を設定し、毎日実践してポイントを貯めます。

- <例>
- ・毎食後歯をみがく
 - ・休肝日をつくる
 - ・3食食べる

毎日ラジオ体操をがんばるぞ!



1日で1ポイント獲得。チャレンジ開始から2か月以内に30ポイント貯めると、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。

イベント参加版(スタンプラリー)

いちのみや健康マイレージ対象事業の健康講座への参加や、特定健康診査、がん検診等を受診したことを保健センターへ申告するとポイントがもらえます。

いきいき健康づくり講座に参加してみようかな!



1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯めると、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。



<MyCa(まいか) 見本>

「あいち健康づくり応援カード! ~MyCa~(まいか)」

愛知県が実施している「あいち健康マイレージ事業」に協賛している協力店において、協力店が提供する特典(サービス)を受けられるカードです。協力店には愛知県が交付する「協力店認定ステッカー」が貼ってあります。また、愛知県ウェブサイトにも協力店の一覧表が掲載されています。サービス内容は、各協力店により異なります。

<特典例> お食事合計金額の10%OFF、ドリンク1杯サービス
スポーツジム無料体験チケット、レンタカー15%OFF など

あいち健康マイレージ

検索

※有効期限は交付日から1年間です。

協力店募集中 詳しくは6ページ参照

お問い合わせは

中保健センター ☎ 72-1121

西保健センター ☎ 63-4833

北保健センター ☎ 86-1611

～栄養士コラム～ 減塩のすすめ



「塩分は控えめに」ということに気をつけている方は多いと思います。日本の食生活では、伝統的に味噌、漬物など塩を用いた調味料や食品を多く摂る傾向があり、日本人の食塩平均摂取量は1日あたり 10.0gで、WHO(世界保健機関) が推奨している5g未満の2倍となっています。(平成26年国民健康・栄養調査結果より)

この現状を踏まえ、厚生労働省は「日本人の食事摂取基準2015年版」において、18歳以上の男性は1日あたり8g未満、女性は7g未満という食塩摂取量の目標量を定めました。

塩分を摂りすぎると、血圧を上げる大きな原因になります。また、がんや脳梗塞、腎臓病など命にかかわる疾患を招くリスクも高くなります。減塩に心がけ、健康の維持・増進を図りましょう。

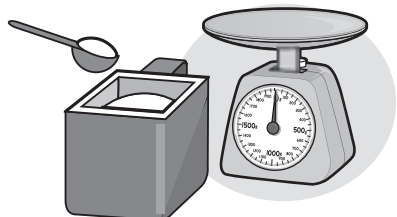
食塩摂取量の目標

男性 1日8g未満

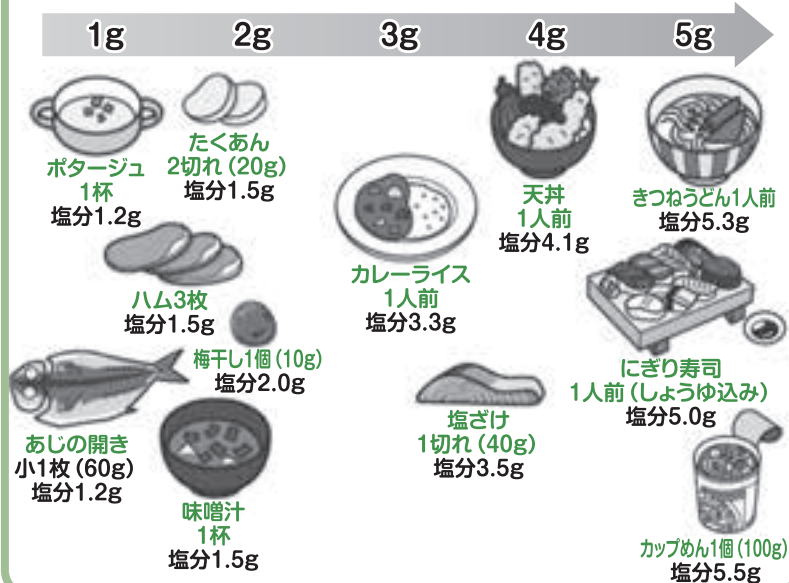
女性 1日7g未満

日本人の食事摂取基準 (2015年版) より

参考 日本人の食塩平均摂取量は
1日10.0g



食品に含まれる塩分量の目安



減塩のコツ



● **新鮮な食材を用いる**
食材の持ち味で薄味の調理



● **香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する**
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる

● **低塩の調味料を使う**
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に使う



● **臭だくさんの味噌汁とする**
同じ味付けでも減塩できる



● **外食や加工食品を控える**
目に見えない食塩が隠れているため注意



● **つけものは控える**
浅づけにして、できれば少量に

● **むやみに調味料を使わない**
味付けを確かめて使う



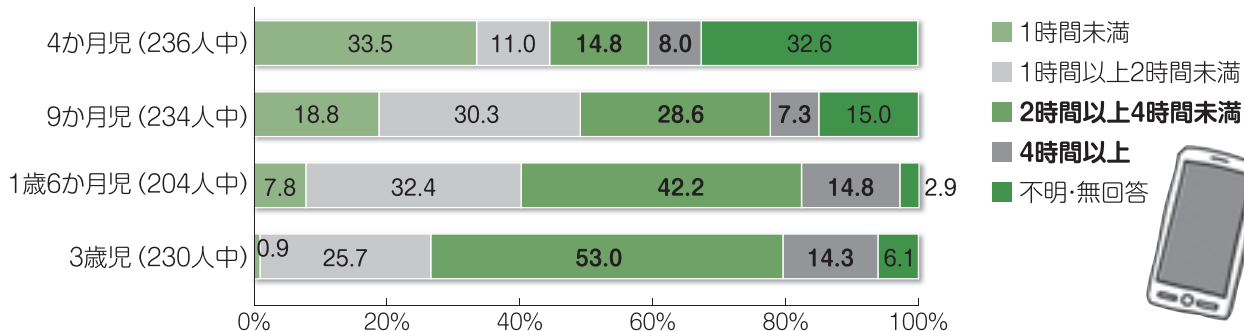
● **めん類の汁は残す**
全部残せば2~3g減塩できる



子どもとメディア

近年の急速なスマートフォンやタブレットの家庭への普及により、子どもを取り巻くメディア環境は変化してきています。一宮市でも、平成27年10月に乳幼児健康診査を受診した保護者対象のアンケート結果（下図）を見ると、年齢が進むごとにメディアに接する時間が増えています。

お子さんはテレビ、DVD、スマートフォン、タブレットなどをどれくらい視聴していますか。



【配布数1,118枚、回収数904枚、回収率80.9%】

日本小児科医学会では、子どものメディア漬けを見直すよう提言しています。

5つの提言



- ① 2歳までのテレビ・ビデオ視聴は控えましょう。
- ② 授乳中、食事中のテレビ・ビデオの視聴はやめましょう。
- ③ すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。
- ④ 子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パーソナルコンピューターを置かないようにしましょう。
- ⑤ 保護者と子どもでメディアを上手に利用するルールをつくりましょう。

子どもだけでなく、保護者もメディアの使い方に注意が必要です。

大人が子どもと一緒にいるのにメディアに夢中になっていると、子どもの興味・関心を無視してしまいます。また、安全に対して気配りができず重大な事故が起こる可能性もあります。子どもと目と目を合わせて語りかけることや、親子が同じものに向き合っている時間は、親子が共に育つ大切な時間です。今よりもメディアの接触時間を減らし、子どもに関わる時間を増やしてみませんか。

平成29年
4月から

「母子健康手帳・母と子のしおり」の交付は
すべて保健センターにて行います。



「母子健康手帳・母と子のしおり」の交付については、保健センター、市民課、木曾川庁舎窓口課、出張所で行っていましたが、平成29年4月からは、保健センターのみで交付することに変更します。これにより、すべての妊婦の方に保健師が妊娠、出産、育児に関する情報提供を行うとともに、相談に応じます。

持参するもの	・妊娠届出書（各産科医療機関に置いてあります。医師の証明を受けてください。） ・妊婦のマイナンバーカード又は通知カードと運転免許証等本人確認のできるもの	
交付場所 問い合わせ	中保健センター：一宮市貴船町3丁目2番地 西保健センター：一宮市東五城字備前12番地 北保健センター：一宮市木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地	☎ 72-1121 ☎ 63-4833 ☎ 86-1611
交付時間	平日（月～金曜日）午前9時から午後4時30分まで ※交付及び相談面接に約30分程度かかりますので、あらかじめご了承ください。	

※事情により来所できない場合は、保健センターへお尋ねください。

糖尿病の重症化を予防するために

～糖尿病になると「寿命が10年縮まる」と言われています～



特定健康診査等の結果、ヘモグロビンA1c(HbA1c)の数値が高めと言われたのに治療しないまま放置していませんか？ 高血糖の状態が続くと糖尿病になる恐れがあります。ほとんど自覚症状がないまま病状は静かに進行し、いつのまにか体中の血管が傷つけられ、突然合併症を引き起こしてしまいます。

糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き（耐糖能）が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。

糖尿病を放置すると何が悪いの？

糖尿病を放置していると全身に合併症を引き起こします。

糖尿病三大合併症

●糖尿病性網膜症

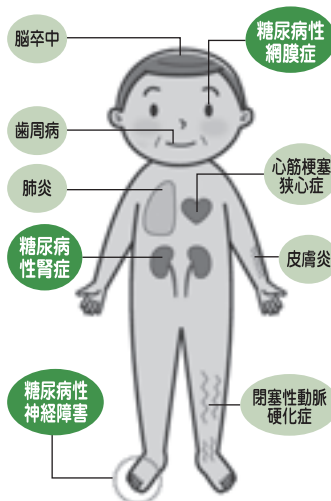
網膜の血管が傷つき、悪化すると失明する。

●糖尿病性腎症

腎臓の働きが悪くなる。ひどくなると人工透析が必要になることもある。

●糖尿病性神経障害

手足のしびれや痛みなどの症状が出る。進行すると壊疽をおこす。



一宮市国保の糖尿病治療の現状

一宮市国民健康保険に加入している方のうち、平成27年度の特定健康診査で HbA1c 検査を受けた 33,777 人中、糖尿病治療中および糖尿病の治療が必要な人は 4,736 人（14.0%）で、その内訳は以下のようになっています。

内服等治療中	内服等はないが 医師による管理中	未治療者
3,492人 (73.7%)	756人 (16.0%)	488人 (10.3%)

平成28年6月に糖尿病未治療者を対象に「糖尿病治療に関するアンケート」を実施し、糖尿病治療のために「受診する予定なし」と回答した方に「受診しない理由」を伺ったところ、上位3つの理由は、

①症状がないから、②お金がかかるから、③薬を飲むのが嫌だから、でした。

人工透析にかかる費用は？

治療のための入院や通院に、高額な医療費がかかります。

例えば・・・

60歳代の女性

糖尿病性腎症による慢性腎不全で、通院透析を受けている。

年間の医療費は約600万円にもなります。



毎月の通院医療費：約50万円(月14回通院、主に人工透析)・・・①
(毎月の自己負担額：1万円*)……………②

*特定疾病(上位所得世帯以外)自己負担限度額

年間にかかる医療費：①×12か月＝約600万円
(年間の自己負担額：②×12か月＝12万円)

透析を受けるようになると自己負担で年間12万円もかかるのか…



糖尿病を重症化させないために

高血糖状態を放置して糖尿病になってしまうと一生涯糖尿病は治りません。HbA1cの数値が高めと言われたら、次のことを実行しましょう。

- 今すぐ医療機関を受診しましょう。定期的に受診し、血糖値のコントロールに努めましょう。
- 食事や運動などの指導を受け、適正な食生活、運動の実践、禁煙を心がけ、生活習慣を改善しましょう。

☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

市民の皆さんに楽しく健康づくりに取り組んでいただくために運動や栄養、歯などをテーマに講座を開催します。これから健康づくりを始めようと思っている方、より健康を目指している方、ぜひご参加ください。

すべて
いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

いきいき健康づくり講座

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
2月23日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	気になる大腸がん ～こんな症状には要注意～	30名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート（お持ちの方）

【予約制】 1月5日（木）から申し込みを受け付けます。（定員になり次第しめきり）

すっきり!運動教室



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月 8日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	健康講話と運動実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～	30名	保健師 健康づくり リーダー
3月14日(火)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		初めてのウォーキング (初心者コース・歩行時間 45分)	30名	保健師 健康づくり サポーター

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート（お持ちの方）

※2月 8日：バスタオルまたはヨガマット（お持ちの方）、タオル、お茶をお持ちください。
運動のできる服装、靴でお越しください。

※3月14日：雨天決行です。タオル、お茶、天候により雨具をお持ちください。
ウォーキングのできる服装、靴でお越しください。

【予約制】 1月5日（木）から申し込みを受け付けます。（定員になり次第しめきり）

からだにやさしい栄養教室

※2日間コースです。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月 9日(木)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	その症状は鉄分不足かも? 貧血改善ですっきり	24名	管理栄養士
3月24日(金)		午前10時～ 午後1時	調理実習		

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート（お持ちの方）

※3月24日：実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん（2～3枚）をお持ちください。
託児はありません。

【予約制】 1月5日（木）から申し込みを受け付けます。（定員になり次第しめきり）

お子さんだけでなくお母さんをはじめ同伴の方も体調の悪いときは来所を控えていただき、別の日に受診してください。



- ・各健康診査の所要時間は 90～120分です。
- ・指定の日に体調や都合が悪い方や他保健センターでの受診を希望される方は事前に担当する保健センターにご連絡ください。
- ・転入などで事前に案内が届かない場合は、中保健センターにご連絡ください。

4か月児健康診査

該当受診月の前々月に健康診査の案内が届きます。

○ブックスタートの説明とともに絵本をお渡しします。

【持ち物】 母子健康手帳、質問票（事前の案内に同封）、バスタオル

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	2	3日(金)	平成28年9月25日～ 10月27日生	3	3日(金)	平成28年10月28日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		17日(金)			17日(金)		
		24日(金)			24日(金)		
西保健センター	2	7日(火)	平成28年9月24日～ 10月20日生	3	7日(火)	平成28年10月21日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		21日(火)			21日(火)		
					28日(火)		
北保健センター	2	2日(木)	平成28年10月1日～ 10月31日生	3	2日(木)	平成28年11月 1日～ 11月30日生	午前9時10分～10時
		16日(木)			16日(木)		

1歳6か月児健康診査

（おおむね1歳7か月の子）該当受診月の前々月に健康診査の案内が届きます。

○歯科健康診査（希望者にはフッ素塗布）を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

【持ち物】 母子健康手帳、質問票（事前の案内に同封）、歯ブラシ

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	2	7日(火)	平成27年6月25日～ 7月21日生	3	7日(火)	平成27年7月22日～ 8月31日生	午後1時～2時
		21日(火)			14日(火)		
西保健センター	2	9日(木)	平成27年6月30日～ 7月31日生	3	9日(木)	平成27年8月 1日～ 8月31日生	
		23日(木)			23日(木)		
北保健センター	2	2日(木)	平成27年7月7日～ 8月12日生	3	16日(木)	平成27年8月13日～ 8月31日生	
		16日(木)					

3歳児健康診査

（おおむね3歳1か月の子）該当受診月の前々月に健康診査の案内が届きます。

○尿検査があります。

○歯科健康診査を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

【持ち物】 母子健康手帳、質問票、目と耳のアンケート（事前の案内に同封）

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	2	2日(木)	平成25年12月23日～ 平成26年2月 1日生	3	2日(木)	平成26年2月 2日～ 2月28日生	午後1時～2時
		16日(木)			16日(木)		
		23日(木)					
西保健センター	2	1日(水)	平成25年12月27日～ 平成26年1月27日生	3	1日(水)	平成26年1月28日～ 2月28日生	
		15日(水)			15日(水)		
北保健センター	2	22日(水)	平成26年 1月 5日～ 1月23日生	3	8日(水)	平成26年1月24日～ 2月28日生	
					22日(水)		

2歳児歯科健康診査

事前の案内はいたしませんので、直接対象日にお出かけください。

○歯科健康診査（希望者にはフッ素塗布）を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

○歯の染め出しを行います。

【持ち物】 母子健康手帳、質問票（1歳6か月児健康診査の事前の案内に同封）、歯ブラシ、タオル、コップ

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	2	16日(木)	平成27年1月 1日～ 1月15日生	3	16日(木)	平成27年2月 1日～ 2月15日生	午前9時～10時
		23日(木)			23日(木)		
西保健センター	2	2日(木)	平成27年1月 1日～ 1月31日生	3	2日(木)	平成27年2月 1日～ 2月28日生	
北保健センター	2	9日(木)	平成27年1月 1日～ 1月31日生	3	9日(木)	平成27年2月 1日～ 2月28日生	

お問い合わせは

中保健センター ☎72-1121

西保健センター ☎63-4833

北保健センター ☎86-1611

健康診査、教室等でお越しの際は、会場や駐車場でのお子さんの安全について十分ご注意ください。
保健センターの駐車場が混雑します。できる限り公共交通機関を利用してください。

お知らせ

〜お母さんと赤ちゃん〜



マタニティマーク
妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

新生児・産婦訪問

生後4週間以内の赤ちゃんがいるお宅を助産師が訪問して、発育や育児についての相談をお受けします。
対象：生後4週間(28日)以内の新生児とお母さん

内容：体重測定、育児相談、授乳相談

費用：無料

ご準備いただくもの：母子健康手帳、認印、バスタオル

※里帰り出産で一時的に市内に滞在される方も申し込みできます。
※お申し込み、お問い合わせは、西保健センターへ

妊産婦歯科健康診査

妊娠中から産後1年までの間に1回、妊産婦歯科健康診査受診票(母子のしおりに綴じ込み)を使用して、市内協力歯科医療機関にて公費負担で歯科健康診査が受けられます。妊産婦歯科健康診査受診票と母子健康手帳を提示し、受診してください。

産婦公費負担健康診査

産婦の健康の保持増進を図るため、産後1か月までの健康診査(1回)を公費負担します。対象となる方は、次のいずれかの世帯の方で、一宮市立市民病院で健診を受診する場合があります。

- ◎生活保護世帯
- ◎市民税非課税世帯
- ◎市民税が均等割のみ課税世帯

※手続き、お問い合わせは、中保健センターへ

こんにちは赤ちゃん訪問

生後1〜2か月の赤ちゃんがいる家庭に訪問員が訪問し、ご家族が安心して子育てをしていただくために保健サービスの紹介と育児相談を行います。

母と子のしおりの中の「赤ちゃんが生まれました(連絡票)」を出生届の提出の際に、市民課、尾西事務所窓口課、木曾川事務所窓口課、出張所の窓口にて提出してください。事前に連絡してから、お問い合わせします。

なお、出生届を市外に提出された方は電話でご連絡ください。

助産師による新生児・産婦訪問または保健師による訪問を受けていない方が対象となります。

※お問い合わせは、各保健センターへ

9か月児健康相談

(おおむね10か月の子) 該当受診月の前々月に健康相談の案内が届きます。

【持ち物】母子健康手帳、質問票(事前の案内に同封)、バスタオル

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	2	1日(水)	平成28年4月8日～ 5月4日生	3	1日(水)	平成28年5月5日～ 5月31日生	午前9時～10時
		15日(水)			15日(水)		
西保健センター	2	7日(火)	平成28年3月29日～ 4月29日生	3	7日(火)	平成28年4月30日～ 5月31日生	
		21日(火)			21日(火)		
北保健センター	2	14日(火)	平成28年4月8日～ 5月12日生	3	14日(火)	平成28年5月13日～ 5月31日生	
		28日(火)					

対象地区についてのお知らせ

乳幼児健康診査、各種教室、相談については、原則として担当する保健センターの利用をお願いします。ただし、都合の悪い方は、他の保健センターの利用も可能です。

中保健センター	宮西、貴船、神山、大志、向山、富士、西成、丹陽町、千秋町の連区
西保健センター	大和町、奥町、萩原町、起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明の連区
北保健センター	葉栗、浅井町、北方町、今伊勢町、木曾川町の連区

一宮市立市民病院「健康教室」の開催案内

とき	ところ	時間	テーマ	講師
2月28日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	花粉症の最新治療	耳鼻いんこう科医師
3月28日(火)			薬についてのよ・も・や・ま話「災害に役立つお薬手帳」 「賢く選ぶうジェネリック医薬品」など	薬剤師

【対象】患者及び地域の方 【参加費】無料
【申し込み】一宮市立市民病院1階総合受付にて事前申し込み、または当日会場にて受付
【問い合わせ】一宮市立市民病院管理課 ☎71-1911 (内線 2004)

教室

*すべて予約が必要です。

マタニティ教室 この教室は男女共同参画推進事業です

参加者同士、交流しながら妊娠中の過ごし方や出産、育児について学びます。

1回目

- 妊娠してからの心とからだの変化
- 母乳保育

2回目

- 妊娠中の食生活
- ママと赤ちゃんの歯の話

3回目

- 公的サービス、産後の生活と保育
- 赤ちゃんの世話
- 妊婦擬似体験 (パパの中の希望者)
- 新米ママさんとの交流

対象 妊婦
*3回をとおしてご参加ください。
*参加できる方はパパも一緒にどうぞ。

定員 各30名(定員になり次第しめきり)
*1月5日(木)から申し込みを受け付けます。

ところ 申し込み	とき	1回目	2回目	3回目
中保健センター	2月	14日(火)	21日(火)	28日(火)
西保健センター	3月	6日(月)	13日(月)	27日(月)

時間 午前9時10分～11時30分(受付9時～9時10分)
持ち物 母子健康手帳、3回目は母と子のしおり

*北保健センターは4月に実施します。

新米ママさん教室

参加者同士、交流しながら赤ちゃんの栄養やお母さんの産後のからだについて学びます。
妊婦さんとも交流します。

対象 開催日に1～3か月のお子さんとママ
定員 各20名(定員になり次第しめきり)
*1月5日(木)から申し込みを受け付けます。
*出産後にお申し込みください。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	2月28日(火)
西保健センター	3月27日(月)

時間 午前9時20分～11時30分(受付9時～9時20分)
持ち物 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品

*北保健センターは4月に実施します。

離乳食教室

*安全のため申し込み人数が多い場合は、お断りすることがあります。
ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)～8か月頃】と、もぐもぐコース【7か月頃～離乳の完了】に分けて行います。
*1月5日(木)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	2月	3月
中保健センター	もぐもぐコース 7日(火)	ごっくんコース 7日(火)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 16日(木)	もぐもぐコース 16日(木)
北保健センター	ごっくんコース 8日(水)	もぐもぐコース 8日(水)

時間 午前10時～11時(受付9時45分～10時)
持ち物 母子健康手帳

幼児食教室 ～離乳食を卒業したら～

1歳～2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について大切なことやポイントを学びます。

定員 各30名…1回のみ参加です。
託児 各20名…定員になり次第しめきり

*1月5日(木)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
北保健センター	2月24日(金)
中保健センター	3月17日(金)

時間 午前10時～11時(受付9時30分～9時50分)
持ち物 母子健康手帳

託児を利用される方はひとつのカバンにまとめて下記のものをお持ちください。
・お茶・おしぼり(できれば布のもの)
・おむつ・着替え・バスタオル

*西保健センターは4月に実施します。

乳幼児健康講座

テーマ 「子どもの目」
～知らないことがいっぱい!子どもの目を知ろう!～
眼科医師が説明します。

対象 乳幼児をもつ親
定員 30名(定員になり次第しめきり)

*1月5日(木)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	3月9日(木)

時間 午後1時30分～2時30分(受付1時20分～1時30分)
持ち物 母子健康手帳

お知らせ

健康相談

大人の方(40歳以上)

40歳以上の方を対象に、生活習慣病や健康管理についての相談に応じます。

【担当】 医師、看護師
【時間】 午後1時30分～3時

ところ	2月	3月
神山としよりの家	23日(木)	23日(木)
奥としよりの家	1日(水)	1日(水)
千秋老人いこいの家	20日(月)	27日(月)
葉栗老人いこいの家	9日(木)	9日(木)
丹陽老人いこいの家	10日(金)	10日(金)
萩原老人福祉センター	17日(金)	17日(金)
浅井老人いこいの家	2日(木)	2日(木)
時之島老人いこいの家	24日(金)	24日(金)
北方老人いこいの家	28日(火)	28日(火)

育児相談



乳幼児を持つお母さん方を対象に、発育・発達、食事、歯、子育ての悩みについての相談に応じます。

【担当】 保健師、栄養士、歯科衛生士、心理相談員
【時間】 午後1時～3時
【持ち物】 母子健康手帳、バスタオル

ところ	2月	3月
中保健センター	6日(月)	6日(月)
西保健センター	6日(月)	6日(月)
北保健センター	20日(月)	27日(月)

保健師、栄養士による電話相談は随時行っています。



中保健センター ☎ 72-1121
西保健センター ☎ 63-4833
北保健センター ☎ 86-1611

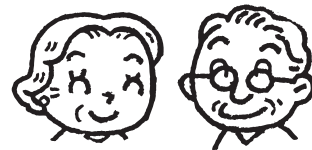


お子さんから大人の方

赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、育児相談、生活習慣病の予防や食事に関する事など、健康についての相談に応じます。

【担当】 保健師
☆印は栄養士による相談も行います。
◎印は歯科衛生士による相談も行います。
【時間】 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時
※尾西南部公民館は午前中のみです。

【持ち物】 40歳以上の方は健康手帳をお持ちください。お持ちでない方は、当日発行できます。赤ちゃんのご相談の方は、母子健康手帳、バスタオルをお持ちください。



ところ	2月	3月	ところ	2月	3月
葉栗公民館(出張所)	1日(水)☆	1日(水)◎	奥公民館(出張所)	22日(水)☆	22日(水)◎
西成公民館(出張所)	10日(金)◎	10日(金)☆	萩原公民館(出張所)	8日(水)☆	8日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	9日(木)◎	9日(木)☆	千秋公民館(出張所)	10日(金)☆	10日(金)◎
浅井公民館(出張所)	1日(水)◎	1日(水)☆	尾西南部公民館 ※	22日(水)◎	22日(水)☆
北方公民館(出張所)	15日(水)☆	15日(水)◎	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
大和公民館(出張所)	8日(水)◎	8日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	6日(月)◎	6日(月)☆	北保健センター		

変更になる場合がありますので、詳しくは保健センターにお問い合わせください。

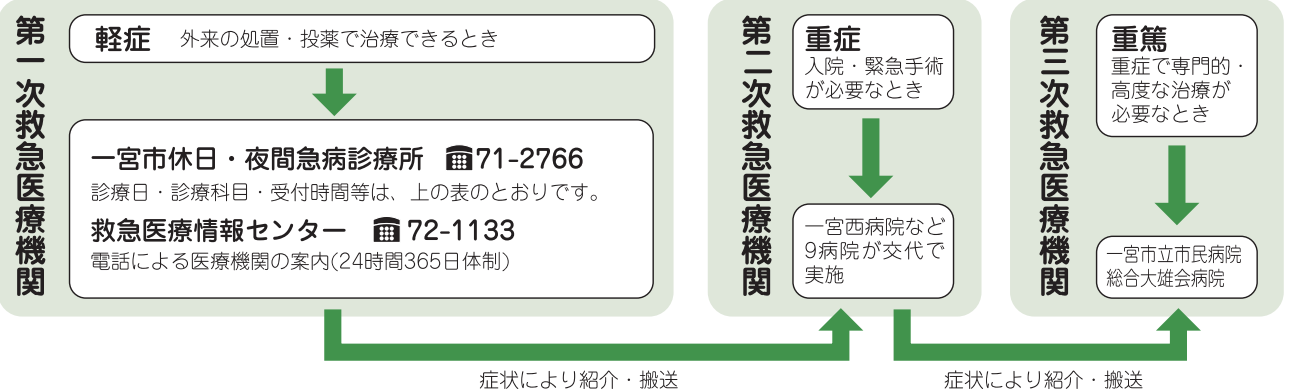


平日夜間及び休日診療のご案内

名 称	一宮市休日・夜間急病診療所		一宮市口腔衛生センター
住 所	一宮市貴船町3丁目2番地 一宮市医師会館・中保健センター 1階		一宮市音羽1丁目5番17号 ききょう会館 2階
診 療 日	平日夜間 (月～金曜日(祝日・年末年始を除く))	休 日 (日曜日・祝日・年末年始12/30～1/3)	休 日 (日曜日・祝日・年末年始12/29～1/3)
診 療 科 目	内科・小児科	内科・小児科・軽微な外科	歯 科
受 付 時 間	午後7時45分～10時30分	午前9時15分～11時30分 午後1時～4時30分	午前9時～正午
電 話 番 号	☎71-2766(カーナビは『一宮市医師会館』☎0586-71-7531で検索)		☎72-5548

受付時間以外は電話が繋がりにませんのでご注意ください。

休日・夜間などかかりつけ医と連絡が取れない場合



愛知県小児救急電話相談(夜間)

愛知県では、小さなお子さんの急な症状に対して、かかりつけの医師が診療を行っていない平日・休日等の夜間に、症状に応じた適切な医療相談が受けられるよう、保護者向けの小児救急電話相談を実施しています。

- 電話番号…#8000(短縮電話番号)または ☎052(962)9900
- 相談時間…午後7時～翌朝8時
- 相談員…看護師(難しい事例は小児科医が対応)

【広告】

一宮駅西口から徒歩3分(駐車場あり)お気軽にご相談下さい。

一宮 総合法律事務所

「交通事故(人身事故)」・「相続・遺言」・「債務整理」
のご相談は無料です。

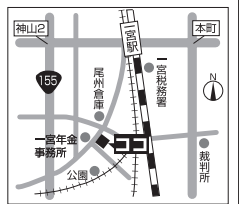
尾張一宮駅前ビル(i-ビル)夜間・無料・法律相談会 実施中!
詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。
(毎月1回、完全予約制)

(主な取扱業務(上記以外))
民事裁判・調停等、債務整理(過払金)、交通事故、離婚、借地・借家、
不動産事件、中小企業法務、債権回収、労働事件…

一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属) TEL0586-43-3800
弁護士: 野村 一磨 阿部 裕之 営業時間:AM9:30~PM5:30
床谷 明彦
一宮市神山1-1-6 のむらビル3階 ※詳細はHPをご覧ください。

あなたの街の身近な法律家

- 相続・贈与による不動産名義変更
- 抵当権設定・抹消 ●裁判手続
- 遺言書作成 ●後見手続
- 多重債務の整理・過払請求など
- 会社設立 ●法律相談・登記相談



愛知県司法書士会所属(第1286号)

司法書士
福井武男事務所

お気軽にご相談ください。 (相談無料)

一宮市新生4丁目4番7号1階
(一宮駅徒歩8分、一宮年金事務所すぐ東)
☎0586-48-4250

http://WWW21.tiki.ne.jp/~zab40233/ 福井武男事務所 検索 駐車場有

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。

次回 平成 29 年 3 月 1 日発行