

# 健康ひろば



耳つぼ健康ジュエリー



身体能力測定



骨粗しょう症検査



血管年齢測定

昨年の市民健康まつりの様子

## 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。

「野菜料理コンテストいちのみや」レシピ募集	2
胃がん検診(胃内視鏡検査)の希望者を募集します	3
B型肝炎予防接種/麻しん・風しん混合(MR)予防接種	4
成人用肺炎球菌予防接種/高齢者インフルエンザ予防接種	5
いちのみや健康マイレージにチャレンジしよう/不妊治療費の一部を補助	6
健康づくりウォーキング大会開催/いちのみや子育て支援サイト・アプリ	7
自殺予防週間/ひきこもり家族教室/結核予防週間	8
一宮市健康づくり食生活改善推進員コーナー	9
子どもの事故を予防しよう	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12~15
健康づくり食生活改善推進員養成講座のご案内	16



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

# 「野菜料理コンテストいちのみや」 ～なすを食べよう～ レシピ大募集!

市では、肥満や生活習慣病予防に効果のある野菜を食べる習慣を広く普及するため、野菜を使った料理コンテストを実施しています。一宮市特産のなすを使用したおいしい野菜料理をぜひご紹介ください。たくさんのご応募をお待ちしています。

- 募集内容** 野菜を2種類以上使用し、そのうちの1種類は**なす**を含むこと。
- ※ 料理のレシピは、4人分の材料と作り方を記載。
  - ※ 料理の材料費は、4人分で1,000円以内。
  - ※ 野菜の量は、4人分で300g以上含むこと。
  - ※ きのこと・藻類・いもは、野菜重量に含めません。
  - ※ 調理時間は1時間以内。(下ごしらえ、盛り付けの時間を含む)

**応募資格** 一宮市在住・在勤・在学の個人またはグループで、料理を職業としていない方。

- 応募方法** 所定の応募用紙に必要事項を記入し、できあがりの料理のカラー写真を1枚添えて提出。
- ※ 1人(1組)1作品の応募に限ります。
  - ※ 応募いただいた書類、写真は返却しません。
  - ※ 応募用紙は中・西・北の各保健センターに置いてあるほか、市ウェブサイトからダウンロードできます。

**提出先** 直接持参の場合…………… 中・西・北保健センターのいずれかへ  
郵送の場合…………… 中保健センター(〒491-0076 一宮市貴船町3丁目2番地)へ  
電子メールの場合…………… [kenko@city.ichinomiya.lg.jp](mailto:kenko@city.ichinomiya.lg.jp) (容量3MBまで)へ

**募集期間** 7月20日(木)～9月29日(金) 現在募集中です。

- 審査** <審査基準>①野菜の使い方、②料理のネーミング、③料理のしやすさ、  
④盛り付け方、⑤味付け の5項目
- <1次審査>書類審査  
書類選考で5点を選び入賞とします。
- <2次審査>調理試食審査  
一宮市健康づくり食生活改善協議会(食育推進ボランティア団体)等が審査を実施し、入賞作品5点の順位を決定します。



**表彰** 最優秀賞 1点 (賞状、図書カード5,000円、お米(愛知西農業協同組合協賛品))  
優秀賞 2点 (賞状、図書カード3,000円、お米(愛知西農業協同組合協賛品))  
入賞 2点 (賞状、図書カード1,000円、お米(愛知西農業協同組合協賛品))

- その他**
- ・入賞作品はレシピ集を作成し広報号外「健康ひろば」や市ウェブサイトに掲載するとともに、市の事業や健康づくり食生活改善協議会の活動を通じて、広く市民に紹介していきます。
  - ・応募作品のネーミングを含めた著作権・使用権は、市に帰属しますのでご承知ください。
  - ・入賞後、報道機関などの取材にご協力いただくことがあります。
  - ・1次審査の結果は、11月上旬頃に入賞者に通知するとともに、市ウェブサイトで発表します。選外の方へのお知らせはありませんのでご了承ください。2次審査の結果は、12月下旬頃に各入賞者にお伝えするとともに、市ウェブサイトで発表します。

**問い合わせ** 中保健センター ☎72-1121

# 胃がん検診（胃内視鏡検査）の希望者を募集します

平成29年度から、胃がん検診に内視鏡検査を導入しています。同じ年度内で胃がん検診は、胃内視鏡検査、または胃部X線検査のどちらかの受診となります。また、胃内視鏡検査を受診された方は、翌年度は胃がん検診(胃部X線検査を含む)を受けることができませんのであらかじめご了承ください。胃内視鏡検査については事前に中保健センターへの申し込みが必要です。



対 象 者	一宮市民の方で、次の条件を満たす方 ・平成29年度に50歳以上になる方(昭和43年3月31日以前に生まれた方) ・生まれ月が奇数月の方(生まれ月が偶数月の方は、平成30年度に募集します。)
内 容	問診・胃内視鏡検査
一 部 負 担 金	3,000円(一部負担金免除制度があります)
実 施 期 間	11月1日(水)～12月末
実 施 場 所	市内協力医療機関(健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)8ページ参照)
定 員	先着順受付 1,500名(定員に達しない場合は、受付期間後も受け付けします。)
申 し 込 み	受付期間:9月1日(金)～9月20日(水) 申込方法:下記の「胃がん検診(胃内視鏡検査)申込書」に必要事項を記入し、ハガキ等に貼って中保健センターまで期限内に届くようお申し込みください。 <あて先>〒491-0076 一宮市貴船町3丁目2番地 一宮市中保健センター 胃がん検診 係

下記に該当する方は内視鏡検査を受診することができませんので、ご了承ください。

- ・妊娠中の方 ・入院中の方 ・胃全摘術後の方
- ・消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ヘリコバクター・ピロリ除菌中の方を含む)
- ・咽頭、鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- ・明らかな出血傾向またはその疑いのある方
- ・急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- ・呼吸不全のある方
- ・収縮期血圧が極めて高い方(高血圧治療中の場合、検査直前に血圧を測り、受検の可否を判断します。)
- ・全身状態が悪く、胃内視鏡検査に耐えられないと判断される方

申し込みの結果は、10月中旬にご案内を郵送します。受診券が届いた方は直接ご希望の医療機関でご予約後、受診してください。

## ★★ 一部負担金の免除申請について ★★

生活保護世帯の方、または、市民税非課税世帯の方(世帯全員の方が非課税です)は、一部負担金が免除されます。該当する場合は、申込書の同意欄に記名、押印のうえ申し込んでください。

なお、75歳以上の方、または65歳以上で一定の障害があり、後期高齢者医療保険被保険者証をお持ちの方は、医療機関の窓口で後期高齢者医療保険被保険者証をご提示していただくだけで一部負担金が免除されますので、同意欄の記入は必要ありません。

-----キリトリ----- ✂

胃がん検診（胃内視鏡検査）申込書	
＜申込受付 9月1日(金)～20日(水)到着分＞	
住 所 (マンション名等も記入)	〒 一宮市
電話番号	( ) -
フリガナ	
氏 名	
生年月日	大正・昭和 年 月 日 ( 歳)
フリガナ	
氏 名	
生年月日	大正・昭和 年 月 日 ( 歳)
同 意 書	
(あて先) 一宮市長	
がん検診の一部負担金免除決定のため、私の世帯の住民登録資料、税務資料、その他について、各関係に調査・照会・閲覧することを承諾します。	
平成	年 月 日
世帯主	氏名 印

-----キリトリ----- ✂

# B型肝炎予防接種はお済みですか？

赤ちゃんがB型肝炎ウイルスに感染すると、キャリア(持続感染:ウイルスを体内に保有した状態)になりやすく、将来、慢性肝炎・肝硬変・肝臓がんに進行する危険性が高くなります。B型肝炎ウイルスの感染を防ぐには予防接種を受けることが有効です。

平成28年10月1日から、B型肝炎予防接種は定期予防接種となりました。対象者等は下記のとおりで、一宮市独自措置もありますので、この機会を逃さずに接種を受けてください。

## 対象者

平成28年4月1日以降生まれの子で、1歳に至るまでの子

【独自措置】平成28年4月1日以降生まれの子で、1歳に至るまでに接種が完了しない子は、平成29年9月30日までは公費(無料)で接種が受けられます。

※健康保険の適用により、B型肝炎ワクチンの投与(抗HBs人免疫グロブリンを併用)を受けた子については、定期接種の対象外となります。

## 接種回数

3回

<標準的な接種期間>

初回接種 …… 生後2か月から27日以上の間隔をあけて2回接種する。

追加接種 …… 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)1回接種する。

## 一部負担金

無料

## 予診票

<平成28年4月～7月生まれの子>

平成28年9月中旬にご自宅へ予診票を送付しています。

<平成28年8月～平成29年3月生まれの子>

出生月の翌月末にご自宅へ予診票を送付しています。

<平成29年4月以降生まれの子>

出生時にお渡しした「一宮市予防接種予診票綴」に綴られています。

## その他

定期接種になる前に、任意接種として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。



# 麻しん・風しん混合(MR)予防接種はお済みですか？

麻しんウイルスは感染力の強いウイルスです。感染するとほぼ100%発症し、肺炎や脳炎などの合併症を起こすことがあります。日本は平成27年3月に世界保健機関西太平洋地域事務局により、麻しんの排除状態にあると認定されましたが、海外渡航者の持ち込みによる発生がみられます。

市では下記のとおり、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を行っています。まだ接種がお済みでない子は、できる限り早めに接種を受けましょう。

## 対象者

【1期】満1歳～2歳に至るまで

【2期】保育園・幼稚園の年長児(平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの子)

## 接種回数

1期・2期とも各1回接種する。

## 一部負担金

無料

## 予診票

【1期】出生届時にお渡しした「一宮市予防接種予診票綴」に綴られています。

【2期】平成29年4月中旬に対象者に送付しています。

※予防接種は、市内の協力医療機関(健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)10ページ参照)で実施しています。希望する医療機関に予約をして、母子健康手帳、予診票、健康保険証など年齢、住所が確認できるものを持参のうえお出かけください。

※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。

※転入された方で、前市町村で未接種の予防接種がある子は、保健センターにお申し出ください。

※転出後、一宮市の予診票は使用できませんので、転出先の市町村にご相談ください。



# 成人用肺炎球菌予防接種のご案内

## 対象者

一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方

- ①65歳の方（下記の経過措置があります）
- ②60歳以上の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれに相当する方

### 【経過措置】

平成26年度～平成30年度までの間は、当該年度に70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方も対象となります。

### 【平成29年度の対象者】

下記の生年月日の方には、平成29年4月14日に案内ハガキを送付しました。  
（ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種していると市が把握している方は除きます。）

年齢	生年月日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日



## 実施期間

平成29年4月1日（土）～平成30年3月31日（土）

## 実施場所

予防接種協力医療機関（健康ひろば6月・7月号（5月1日発行）10ページ参照）  
（上記以外の医療機関で接種を希望される方は、中保健センターにご相談ください。）

## 接種回数

1回（ただし、過去に接種を受けたことがある方は公費で接種できません。）

## 一部負担金

2,000円

※生活保護世帯の方は、一部負担金が免除になります。事前に生活福祉課で生活保護証明書の発行（要印鑑）を受けて、医療機関にお持ちください。

## 持ち物

対象者①の方、及び経過措置に該当する方

…案内ハガキ、健康保険証など（年齢、住所が確認できるもの）

対象者②の方

…身体障害者手帳、健康保険証など（年齢、住所が確認できるもの）

## その他

接種前に、接種の必要性、効果及び副作用について十分理解したうえで接種を受けてください。

# 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

11月から高齢者インフルエンザ予防接種を実施します。詳細は健康ひろば12月・1月号（11月1日発行）に掲載します。

## 対象者

一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方

- ①満65歳以上の方
- ②満60歳から64歳までの方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれに相当する方

## 実施期間

平成29年11月1日（水）～平成30年1月31日（水）

## 一部負担金

1,200円（今年度より1,000円から1,200円に変更します。）

※生活保護世帯の方は、一部負担金が免除になります。事前に生活福祉課で無料の予防接種予診票を受け取り、医療機関にお持ちください。

## お問い合わせは

中保健センター ☎72-1121

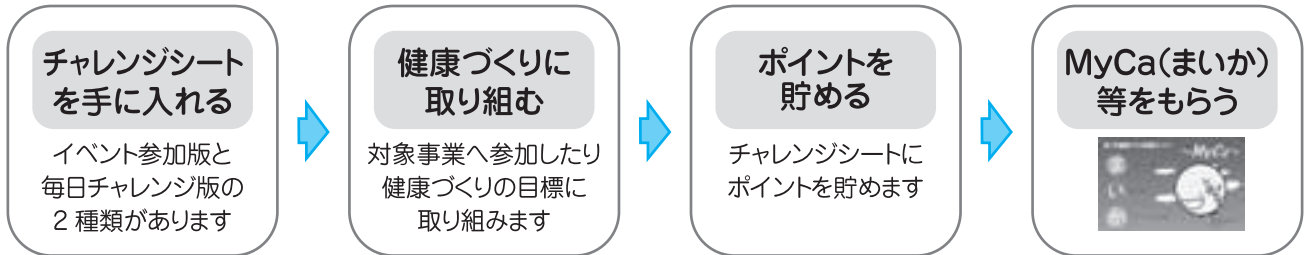
西保健センター ☎63-4833

北保健センター ☎86-1611

# いちのみや健康マイレージ にチャレンジしよう!

イベント参加版で  
景品が当たる!

**参加方法** 参加対象：18歳以上の一宮市民の方



## 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参加したり、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(スタンプ)がもらえます。

1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯めると、「まいか」の交付申請ができます。「まいか」の有効期限は1年間です。また5ポイント毎に、景品が当たる抽選に応募できます。(最高4回まで)

**応募期間** 平成29年4月1日～平成30年3月9日

**抽選日** 平成30年3月中旬

イベント参加版（スタンプラリー）参加者には、平成29年度は抽選で75名様に景品が当たります!

- 特賞：カタログギフト（1万円相当） 5名
- 1等：おこめギフト券（5千円分） 10名
- 2等：図書カード（3千円分） 20名
- 3等：クオカード（1千円分） 40名



チャレンジシートは、保健センターや市ウェブサイトでも手に入ります。

## 不妊治療費の一部を補助

不妊治療には、治療内容によって次の補助制度を設けています。特定不妊治療費補助制度は、子育て支援の一環として県の補助に上乗せして市が補助を行っているものです。

一般不妊治療費補助制度		特定不妊治療費補助制度（市単独事業）
<ul style="list-style-type: none"> <li>・産科・婦人科等で受けた医療（健康）保険適用外の人工授精（一宮市に住所を有する期間に受けた治療）</li> <li>・当該補助金申請に係る治療開始日時点の妻の年齢が43歳未満であること</li> </ul>	申請条件（抜粋）	指定医療機関で受けた医療（健康）保険適用外の体外受精・顕微授精（愛知県の特定不妊治療費助成金が交付され、一宮市に住所を有する期間に受けた治療で、男性不妊治療を除く）
自己負担額の1/2 （補助期間は補助開始月から2年間で、1年度あたり上限4万5千円）	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、 ・平成28年3月31日以前の場合 5万円 ・平成28年4月1日以降の場合 10万円
平成29年3月から平成30年2月までの治療分は、平成29年4月から平成30年3月26日まで	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

(注) 補助対象となるには、上記以外にも所得制限等の条件を満たし、書類の提出が必要となります。詳しくは、保健センターへお尋ねください。

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

# 平成29年度 第3回 健康づくりウォーキング大会開催

～尾西の歴史と文化めぐり～

**日時** 11月18日(土)午前9時(受付8時30分～)  
(雨天決行。ただし警報が出た場合は中止。)

**集合場所** 尾西庁舎 東側駐車場  
(東五城字備前12番地)

**距離** 約5.8km

**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** 玉腰まで ☎090-3856-3253 (平日10時～16時)

\*駐車場に限りがありますのでご承知ください。

\*平成29年度はウォーキング大会を4回開催します。

\*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。(次回は3月を予定しています。)

健康づくり  
サポーター協議会  
だより

## 平成29年度第1回健康づくりウォーキング大会 5月20日(土)報告(210名参加)



北保健センターで集合し、準備体操を行いました。

晴天の中、元気に北保健センターを出発しました。



奥村井筋緑道や地名の起源となった霊泉・玉ノ井清水などを探索しながら、楽しくウォーキングしました。

## いちのみや子育て支援 サイトをリニューアル アプリをリリース

子育て支援情報をお届けするウェブサイトを更新し、アプリのリリースを開始しました。  
便利な機能と情報が満載ですので、ぜひ活用してみてください！

ご利用は下記 QR コードを読み取るか、「いちのみや子育て支援サイト」で検索！

### サイトリニューアルのポイント

- ジャンル別、ライフステージ別で検索できます。
- イベントカレンダーから参加したいイベントを探せます。
- 保育施設の空き情報を地域や年齢別で検索できます。

いちのみや  
子育て支援サイト用  
QRコード



### アプリの便利機能

- 成長日記・電子母子手帳で、お子さんの日々の成長記録を残せます。
- プッシュ通知機能で自動的に市からのお知らせを受信できます。
- 予防接種スケジュールで接種スケジュールの管理や確認ができます。
- GPS連動マップで、目的地の地図を見たりルート案内を利用できます。
- お子さんの情報を登録すると、ベビーカレンダーでお子さんの月齢にあった離乳食情報を閲覧できます。

ご利用は下記 QR コードを読み取ってダウンロード！

Android版



iOS版



問い合わせ 子育て支援課 ☎28-9022

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

家族や仲間の変化に気づいて、「声をかける」ことから始めてみませんか？

変化に気づく

耳を傾けねぎらう

支援先につなげる

温かく見守る

## 対応する時の心得

- ・温かみのある対応をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・一緒に考えることが支援です
- ・自分が相談を受けて困ったときのつなぎ先を知っておきましょう

あいち相談窓口ナビ

検索



- ・あなた自身の体とこころの健康管理も大切にしましょう

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

## 「ひきこもりの本人と家族の付き合い方」教室の開催案内

愛知県一宮保健所では、ひきこもりの方の家族を対象に、ひきこもりに関する知識や対応方法についての理解を深め、家族間で交流を深める場とするために、家族教室を下記の日程で開催します。

全2回シリーズでの開催となります。ぜひご参加ください。

	日 時	内 容
第1回	9月29日（金） 午後2時～4時 （受付：午後1時30分～）	講 演 「ひきこもりの理解と対応」 講 師 愛知県精神保健福祉センター所長 藤城 聡氏
第2回	10月20日（金） 午後2時～4時 （受付：午後1時30分～）	ワークショップ 「ひきこもりの本人との付き合い方を、 みんなで学びましょう」 ※ワークショップ：体験型講座

会 場 愛知県一宮保健所4階 大会議室

定 員 約20人（先着順）

費 用 無 料

申込期限 9月22日（金）まで

申し込み 愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

# 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は過去の病気ではありません！

愛知県一宮保健所管内では、毎年約100人の方が新たに結核を発病し、ここ数年、患者数は愛知県内12カ所の保健所の中で、ワースト1・2位です。

## この地域の結核患者の特徴

- 約7割が60歳以上です
- 重症で発見された方（咳やたんに結核菌が混じる等）が約5割です



## 結核の症状

- 2週間以上続く咳・たん ○発熱
- 疲労感や倦怠感 ○食欲不振
- 胸痛 ○体重減少

医療機関に通院中でも、年1回は「市の肺がん・結核検診」や「職場の定期健康診断」で、必ず「胸部エックス線検査」を受けましょう！

問い合わせ 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321



# 一宮市健康づくり食生活改善推進員コーナー

私たちは、一宮市健康づくり食生活改善協議会(一宮市の食育推進ボランティア団体)の一員で、通称は「食改さん」です。市の食育推進計画をもとに、「健康のため1日に野菜350g以上を摂取しましょう」を第1の目標に掲げ、現在会員数172名で市内の様々な地域で楽しく食育推進活動をしています。

## 活動内容

〈市のお手伝い〉

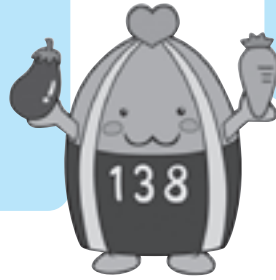
- ・離乳食教室
- ・幼児食教室
- ・栄養教室
- ・市民健康まつり 等

〈自主活動〉

- ・親子クッキング
- ・ふれあい昼食会
- ・エプロンシアター
- ・おとなのバランス食
- ・食の知識を高めるための勉強会・研修会
- ・他市との交流会 等

## お知らせ

16ページに平成29年度の健康づくり食生活改善推進員養成講座の案内を掲載しています。私たちと一緒に楽しくボランティア活動を行ってみませんか。ご応募お待ちしております。



ピンクのエプロンやTシャツを見かけたら、「食改さ〜ん!」とぜひ声をかけてください。

今回は活動の様子をご紹介します!



かぼちゃの裏ごし中。  
離乳食教室の試食作りも私たちの仕事です。



調理も終盤!食事を美味しく食べるには盛り付けも重要なポイントです。



わたしたちは、食育メッセンジャー!  
食べ物で元気な体をつくりましょう。

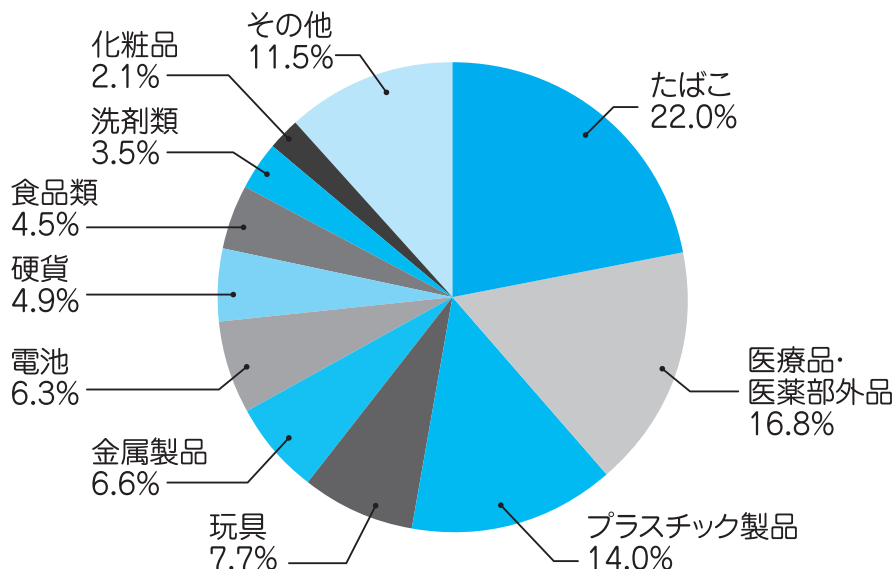


月1回の勉強会のメニュー。  
バランスのよい食事を心がけています。

# 子どもの事故を予防しよう！（誤飲）

自分で危険を判断できない子どもは、さまざまな事故やけがと隣り合わせです。成長の時期によって、周りの大人が注意しなければいけない事故は異なります。子どもの誤飲事故は生後7～8か月頃から急増し、4歳頃までよくみられます。特に10か月くらいになると、手にしたものを何でも口に運ぶようになります。子どもが順調に成長している証ですが、誤飲の危険性は高くなるため、大人が十分に注意してあげましょう。

家庭用品等による子どもの誤飲事故の状況



誤飲事故の原因として最も多いのは、たばこです。薬やプラスチック製品、おもちゃ、ボタン電池、硬貨、洗剤や化粧品なども注意が必要です。

【平成27年度 厚生労働省 家庭用品などに係る健康被害病院モニター報告より】

## ● 誤飲事故の予防

- ・ 子どもの手の届く範囲に子どもの口に入るものを置かない。
- ・ 小さなおもちゃや部品などは子どもの口に入れさせない。
- ・ おもちゃは使用後すぐに片づける。
- ・ 薬品類は子どもの目に触れない場所や手の届かない場所に保管する。

## ● 応急処置

- ・ いつ、何を飲んだか確認しましょう。薬剤などの液体は減った量を誤飲した分と考え、正確な量を把握しましょう。
- ・ 咳きこみ、吐き気やおう吐があるか確認しましょう。
- ・ 灯油、ガソリン、シンナー、除光液などは、揮発性ガスを吸い込んで化学性肺炎を起こす可能性があるため、絶対に吐かせず、すぐに病院を受診しましょう。
- ・ ボタン電池、硬貨、小さなおもちゃ、ピアスなどの装飾品は、吐かせずに病院を受診しましょう。



## 中毒110番(財)日本中毒情報センター

もし子どもが誤飲してしまったら、毒物(薬品、有毒植物など)の種類によって応急手当の方法が違います。下記にて、無料で情報提供しています。(通話料金はかかります。)

気持ちを落ち着けて行動しましょう。

大阪中毒110番 → ☎ 072-727-2499 (365日24時間対応)

つくば中毒110番 → ☎ 029-852-9999 (365日9時～21時対応)

たばこ専用回線 → ☎ 072-726-9922 (365日24時間テープ対応)

※中毒110番では、食中毒(細菌性)、慢性の中毒、小石・ピー玉などの異物誤飲については受け付けていませんので、最寄りの医療機関へご相談ください。

# ☆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
10月 2日(月)	尾西庁舎1階講堂 (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	知っておきたい目の病気 ～健康な目を守るためにできること～	50名	医師
11月14日(火)	北保健センター ☎86-1611		ひざ痛・腰痛と上手につき合う	50名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2時 (10月2日の受付は講堂前で行います。)

【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〔イベント参加版〕(お持ちの方)

【予約制】 9月1日(金)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## 健康投資で女子カアアップ教室

～血液美人になるために～

※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
10月 6日(金) 11月17日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による健康の話</li> <li>「若い時から血糖値のケアを!」</li> <li>・管理栄養士による栄養の話</li> <li>・健康づくりリーダーによる運動の実技</li> </ul> (託児があります。)	30名	保健師 管理栄養士 健康づくり リーダー
10月16日(月) 11月20日(月)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833				
10月13日(金) 11月24日(金)	北保健センター ☎86-1611				

【対象】 18歳～49歳の女性

【受付時間】 午前9時45分～10時 (10月16日・11月20日の受付は大ホール前で行います。)

【持ち物】 ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル、タオル、お茶、

いちのみや健康マイレージチャレンジシート〔イベント参加版〕(お持ちの方)

運動のできる服装、靴でお越しください。北保健センターは室内靴が必要です。

\*託児を利用される方は、下記のものに名前を書いてひとつのカバンにまとめてお持ちください。

お茶・おむつ・着替え・バスタオル

【託児】 定員15名(1歳6か月児以上の未就園児)

【予約制】 9月1日(金)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
10月23日(月)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	骨密度が気になる方への カルシウム食	24名	管理栄養士
11月27日(月)		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〔イベント参加版〕(お持ちの方)

\*11月27日:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん3枚をお持ちください。

託児はありません。

【予約制】 9月1日(金)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	10	6日(金)	平成29年5月26日～ 6月27日生	11	17日(金)	平成29年6月28日～ 7月20日生	午後1時10分～2時
		20日(金)			24日(金)		
		27日(金)					
西保健センター	10	3日(火)	平成29年5月25日～ 7月4日生	11	7日(火)	平成29年7月5日～ 7月31日生	午後1時10分～2時
		10日(火)			21日(火)		
		17日(火)					
北保健センター	10	10日(火)	平成29年6月1日～ 6月30日生	11	14日(火)	平成29年7月1日～ 7月31日生	午前9時10分～10時
		24日(火)			28日(火)		

### 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	10	3日(火)	平成28年2月24日～ 3月22日生	11	7日(火)	平成28年3月23日～ 5月1日生	午後1時～2時
		17日(火)			14日(火)		
西保健センター	10	12日(木)	平成28年3月10日～ 4月10日生	11	9日(木)	平成28年4月11日～ 5月12日生	
		26日(木)			30日(木)		
北保健センター	10	5日(木)	平成28年3月1日～ 4月5日生	11	16日(木)	平成28年4月6日～ 4月23日生	
		19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	10	5日(木)	平成26年8月24日～ 10月2日生	11	2日(木)	平成26年10月3日～ 10月29日生	午後1時～2時
		19日(木)			16日(木)		
		26日(木)					
西保健センター	10	4日(水)	平成26年8月23日～ 9月22日生	11	1日(水)	平成26年9月23日～ 10月23日生	
		18日(水)			15日(水)		
北保健センター	10	11日(水)	平成26年8月25日～ 9月29日生	11	8日(水)	平成26年9月30日～ 11月9日生	
		25日(水)			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	10	19日(木)	平成27年9月1日～ 9月15日生	11	16日(木)	平成27年10月1日～ 10月15日生	午前9時～10時
		26日(木)			30日(木)		
西保健センター	10	5日(木)	平成27年9月1日～ 9月30日生	11	2日(木)	平成27年10月1日～ 10月31日生	
北保健センター	10	12日(木)	平成27年9月1日～ 9月30日生	11	9日(木)	平成27年10月1日～ 10月31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**

一宮わんぱく赤ちゃん〜



**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、木曾川事務所総務窓口課、出張所の窓口へ提出してください。事前ご連絡してから、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	10	4日(水)	平成28年12月7日～	11	1日(水)	平成29年1月3日～	午前9時～10時
		18日(水)	平成29年1月2日生		15日(水)	1月29日生	
西保健センター	10	3日(火)	平成28年12月7日～	11	7日(火)	平成29年1月8日～	
		17日(火)	平成29年1月7日生		21日(火)	2月8日生	
北保健センター	10	5日(木)	平成28年12月1日～	11	2日(木)	平成29年1月6日～	
		19日(木)	平成29年1月5日生		16日(木)	2月13日生	

**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
10月18日(水)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後1時～3時	健康チェック	看護師
11月28日(火)		午後2時～3時30分	肺炎で死ぬということ	呼吸器内科医師

【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。

## マタニティクラス 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育児について学びます。

- I**
- 妊娠してからの心とからだの変化
  - 抱っこ・沐浴体験
  - 妊婦擬似体験（パパの中の希望者）

- II**
- 母乳育児
  - 妊娠中の食生活
  - ママと赤ちゃんの歯の話
  - 新米ママさんとの交流

**対象** 妊婦  
\*I、IIどちらか一つの参加も可能です。  
\*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）  
\*9月1日（金）から申し込みを受け付けます。

ところ 申し込み	とき	I	II
北保健センター	10月	15日（日）	27日（金）
中保健センター	11月	11日（土）	28日（火）
<b>時間</b> I：午前9時30分～11時30分（受付9時15分～9時30分） II：午前9時15分～11時30分（受付9時～9時15分）			
<b>持ち物</b> 母子健康手帳			

\*西保健センターは12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）  
\*9月1日（金）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
北保健センター	10月27日（金）
中保健センター	11月28日（火）
<b>時間</b> 午前9時20分～11時30分（受付9時～9時20分）	
<b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル、授乳物品	

\*西保健センターは12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。

\*9月1日（金）から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	10月	11月
中保健センター	もぐもぐコース 3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 19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 11日（水）	もぐもぐコース 8日（水）
<b>時間</b> 午前10時～11時（受付9時45分～10時）		
<b>持ち物</b> 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回のみでの参加です。  
**託児** 各15名…定員になり次第しめきり  
\*9月1日（金）から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
西保健センター	10月24日（火）
北保健センター	11月29日（水）
<b>時間</b> 午前10時～11時（受付9時30分～9時50分）	
<b>持ち物</b> 母子健康手帳 託児を利用される方は、下記のものに名前を書いてひとつのカバンにまとめてお持ちください。 ・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	

\*中保健センターは12月に実施します。

## 乳幼児健康講座

**テーマ** 「子どもの予防接種」  
～感染症から子どものからだを守るために～  
小児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）

\*9月1日（金）から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
西保健センター	10月19日（木）
<b>時間</b> 午後1時30分～2時30分（受付1時20分～1時30分）	
<b>持ち物</b> 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	10月	11月
神山としよりの家	26日(木)	16日(木)
奥としよりの家	4日(水)	1日(水)
千秋老人いこいの家	16日(月)	20日(月)
葉栗老人いこいの家	5日(木)	9日(木)
丹陽老人いこいの家	13日(金)	10日(金)
萩原老人福祉センター	20日(金)	17日(金)
浅井老人いこいの家	5日(木)	2日(木)
時之島老人いこいの家	27日(金)	24日(金)
北方老人いこいの家	24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	10月	11月
中保健センター	2日(月)	6日(月)
西保健センター	2日(月)	6日(月)
北保健センター	16日(月)	20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

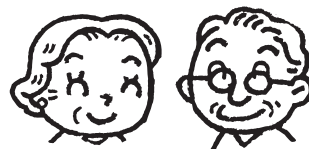


## お子さんから大人の方

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	10月	11月	ところ	10月	11月
葉栗公民館(出張所)	4日(水)☆	1日(水)◎	奥公民館(出張所)	25日(水)☆	22日(水)◎
西成公民館(出張所)	13日(金)◎	10日(金)☆	萩原公民館(出張所)	11日(水)☆	8日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	12日(木)◎	9日(木)☆	千秋公民館(出張所)	13日(金)☆	10日(金)◎
浅井公民館(出張所)	4日(水)◎	1日(水)☆	尾西南部公民館 ※	25日(水)◎	22日(水)☆
北方公民館(出張所)	18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)	11日(水)◎	8日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	2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。



# 健康づくり食生活改善推進員養成講座のご案内

いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも食に関する知識と技術を学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、食に関するボランティア活動を行う健康づくり食生活改善推進員の養成講座を受講してみませんか。

## 【日 程】

回	と き	講 義 9:30～	調理実習(テーマ) ～14:00	14:00～ 15:00
1	10月30日(月)	開講式 オリエンテーション	健康日本21いちのみや計画の紹介 健康日本21いちのみや計画における 栄養・食生活および食改活動 (講義のみ。12:30終了予定。)	
2	11月30日(木)	生活習慣病予防の食事	バランスのとれた食事	
3	12月15日(金)	食品衛生と食中毒予防 乳幼児の食事について	離乳食・幼児食教室メニュー	
4	平成30年 1月30日(火)	健康づくりと身体活動 運動実技	カルシウムの多いメニュー ～乳製品を使って～	
5	平成30年 2月23日(金)	高齢者の低栄養を防ぐ食事	高齢者の低栄養を防ぐ食事	一宮市の食改活動の話・ 閉講式・各ブロック紹介
6	12月～1月 教室開催日	一宮市の食改ボランティア活動見学 (9:00～12:00を予定) ※日時は講座内にて選択していただきます		

※必ず6回を通してご参加ください。

**と ころ** 北保健センター

**対 象** 一宮市民で、講座修了後、ボランティア活動が可能な方。  
70歳未満の方。

**定 員** 24名  
(予約制、定員になり次第しめきり。初めてお申し込みの方が参加優先となります。)

**費 用** 実習材料費(350円×4回)

**申し込み** 9月1日(金)～9月29日(金)まで、北保健センター(☎86-1611)にて受け付けます。



## 【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。

### 弁護士法人一宮総合法律事務所

〈主な取扱業務〉  
民事裁判・調停等、相続問題・遺言、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…

「交通事故(人身事故)」・「相続問題・遺言」  
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)

弁護士法人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) お気軽に  
ご相談ください。 **【相談無料】**

**司法書士**  
**福井武男事務所**  
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 11月1日発行