

健康ひろば



マタニティ教室 新米ママさん教室の様子



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。

予防接種は順調にすすんでいますか	2
予防接種協力医療機関一覧表	3
一般不妊治療費補助の申請は平成25年3月21日までに	4
違法ドラッグ/たばこの副流煙	5
子どもの事故を防ごう	6
健康日本21いちのみや計画 中間評価・改訂版(概要)	①~④
健康日本21いちのみや計画推進講座	7
お知らせ	8~11
健康づくりサポーター協議会だより	12



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

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、この時期一度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。

種類	対象者	接種回数・間隔	注意事項
BCG	生後3か月～6か月未満	1回接種	<p>費用 無料</p> <p>持ち物 母子健康手帳、予診票・実施確認証（ポリオの3回目は、予防接種協力医療機関においてあります。）</p> <p>実施場所 予防接種協力医療機関 ＊3ページをご覧ください。 ＊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。 ＊実施内容は、平成25年3月までのものですから、4月以降は健康ひろば4月・5月号（3月1日発行）をご覧ください。</p>
四種混合 シフテリア 百日せき 破傷風 不活化ポリオ	生後3か月～7歳6か月未満	1期初回 3回接種 20～56日の間隔	
		1期追加 1回接種 1期初回の3回目から1年～1年6か月の間	
三種混合 シフテリア 百日せき 破傷風	小学校6年生 ＊原則、幼児期に三種混合（シフテリア・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（母子健康手帳で必ずご確認ください）	2期注） 1回接種	
不活化ポリオ	生後3か月～7歳6か月未満	1期初回 3回接種 20～56日の間隔	
		1期追加 1回接種 1期初回の3回目から1年～1年6か月の間	
麻しん・風しん	満1歳～2歳未満	1期 1回接種	
	平成18年4月2日～平成19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期注） 1回接種	
	平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ （中学1年生に相当する方）	3期 1回接種	
	平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ （高校3年生に相当する方）	4期 1回接種	
日本脳炎	満3歳～7歳6か月未満	1期初回 2回接種 6～28日の間隔	
		1期追加 1回接種 1期初回の2回目からおおむね1年後	
	満9歳～13歳未満	2期 1回接種	
	7歳6か月を超えた方（上限は平成7年4月2日以降生まれ）で1期・2期の未接種分を公費で受けることができます。（特例措置）平成25年4月以降も継続します。	1期の未接種分 2期 1～3回接種 1回接種	

不活化ポリオ1期追加

平成25年4月から開始するように準備中ですが、追加接種の時期に達している子は、保健センターにお申し出ください。

麻しん・風しん 1期・2期

予防接種手帳をお持ちの方で、手帳の中に「麻しん・風しん混合ワクチン予防接種予診票（第1期）（第2期）」がある方は、現在は使用しておりませんので処分してください。

麻しん・風しん 3期・4期

平成24年度までの時限措置です。平成12年4月2日以降に生まれた方は、この3期・4期は該当しません。

日本脳炎（特例措置）

一宮市では、平成23年6月1日から、左記の方は、積極的勧奨差し控えにより未接種となっている1期の不足分と2期の接種を受けることができるようになりました。

なお、特例の予診票・実施確認証は協力医療機関においてあります。

注）予診票・実施確認証は、平成24年4月末頃個別に送付しています。紛失した場合は母子健康手帳を持参のうえ、各保健センターで再交付の手続きをしてください。なお、接種期間は、平成25年3月31日（日）までです。

※ 平成20年11月生まれ以前のお子さんには、従来の出生届時にお渡しした「予防接種手帳」を使用し、適切な時期に自主的に接種を受けるよう努めてください。なお、平成20年12月生まれのお子さんより、予防接種に必要な予診票をご自宅へ送付しています。

予防接種協力医療機関一覧表

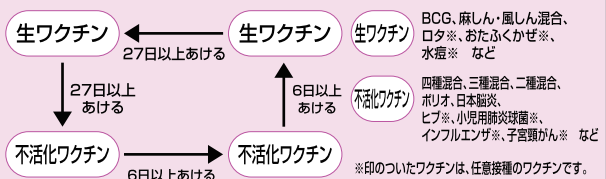
平成24年12月1日現在

連区	医療機関名	電話番号	B C G	四 種 混 合	三 種 混 合	二 種 混 合	不 活 化 ポ リ オ	麻 し ん 混 合	日 本 脳 炎
宮	一宮市立市民病院	71-1911	●	●	●	●	●	●	●
	おおみやこどもクリニック	24-2179	●	●	●	●	●	●	●
	鎌田内科	72-0758	●	●	●	●	●	●	●
西	則武医院	26-3481	—	—	—	—	—	●	●
	伴医院	72-8548	—	●	●	●	●	●	●
	真清田クリニック	24-0311	—	●	●	●	●	●	●
貴	一宮整形外科	72-0030	—	●	●	●	●	●	●
	木村クリニック	73-8818	—	●	●	●	●	●	●
	塩津内科	23-2311	—	●	●	●	●	●	—
船	内科小児科耳鼻咽喉科田中医院	72-2719	●	●	●	●	●	●	●
	宮地内科医院	73-3032	●	●	●	●	●	●	●
	加藤クリニック	44-6688	●	●	●	●	●	●	●
神	木村医院	45-7528	●	●	●	●	●	●	●
	こだま内科クリニック	71-1270	●	●	●	●	●	●	●
	瀧消化器内科クリニック	47-7023	—	—	—	—	—	●	—
山	内科ののがき	45-8811	—	—	—	—	—	●	—
	吉田内科医院	45-3404	—	●	●	●	●	●	●
	いしくろ内科	71-2525	—	●	●	●	●	●	●
大	鵜飼医院	73-8337	—	●	●	●	●	●	●
	桜井クリニック	73-3790	●	●	●	●	●	●	●
	しみず内科クリニック	72-3348	●	●	●	●	—	●	●
志	大雄会クリニック	72-1211	●	●	●	●	●	●	●
	田中クリニック	72-2686	●	●	●	●	●	●	●
	野村医院	72-2464	●	●	●	●	●	●	●
向	日野医院	72-4141	●	●	●	●	●	●	●
	丸井医院	73-2527	—	●	●	●	●	●	●
	加固内科クリニック	72-2425	—	—	—	—	—	—	●
山	きむら胃腸科外科内科	28-8880	●	●	●	●	●	●	●
	森瀬内科	72-2517	●	●	●	●	●	●	●
	平野内科	71-7733	●	●	●	●	●	●	●
富	平松小児科内科	71-3833	●	●	●	●	●	●	●
	瀬川医院	51-3000	—	●	●	●	●	●	—
	とみつかクリニック	53-3130	—	●	●	●	●	●	—
葉	宮田クリニック	51-9393	●	●	●	●	●	●	●
	湯川クリニック	51-9500	●	●	●	●	●	●	●
	いそむらファミリークリニック	72-7111	●	●	●	●	●	●	●
西	岸内科	77-3991	●	●	●	●	●	●	●
	くまざわ医院	53-1860	●	●	●	●	●	●	—
	孝友クリニック	75-5559	●	●	●	●	●	●	●
成	坂田内科	71-3488	●	●	●	●	●	●	●
	西脇医院	77-4622	—	—	—	—	—	●	●
	のたこどもクリニック	76-8686	●	●	●	●	●	●	●
丹	はんじこどもクリニック	85-5131	●	●	●	●	●	●	●
	肥田野内科	76-6561	—	—	●	●	—	●	●
	松前内科医院	81-7001	●	●	●	●	●	●	●
丹	水野医院	77-3227	●	●	●	●	●	●	●
	丹陽クリニック	75-3455	●	●	●	●	●	●	●
	野村内科	24-0350	●	●	●	●	●	●	●
浅	みつきクリニック	76-2220	—	—	—	●	—	●	●
	むらせクリニック	23-1818	●	●	●	●	●	●	●
	あざい内科	51-0011	●	●	●	●	●	●	●
井	浅井森医院	78-0411	●	●	●	●	●	●	●
	稲垣医院	51-4321	●	—	—	—	—	—	—
	祖父江医院	78-6527	●	●	●	●	●	●	●
北	尾洲病院	51-5522	—	●	●	●	●	●	●
	みつほクリニック	53-3777	●	●	●	●	●	●	●
	松岡医院	86-6862	—	●	●	●	●	●	●
大	いつきクリニック一宮	47-7005	—	●	●	●	●	●	●
	岩田循環器クリニック	45-1202	—	—	●	●	—	●	●
	かすがい内科	44-5311	—	●	●	●	●	●	●
和	きはしクリニック	46-1100	—	●	●	●	●	●	●
	木村内科クリニック	46-3366	—	●	●	●	●	●	●
	しみずファミリークリニック	47-7200	●	●	●	●	●	●	●
町	つだハートクリニック	47-5600	—	●	●	●	●	●	●
	つつい内科クリニック	43-1711	—	—	●	●	—	●	●
	平谷小児科	45-2588	—	●	●	●	●	●	●
米	福島医院	45-4754	—	●	●	●	●	●	●
	やまだクリニック	44-0011	—	—	—	—	—	●	—
	米本医院	45-4355	●	●	●	●	●	●	●

連区	医療機関名	電話番号	B C G	四 種 混 合	三 種 混 合	二 種 混 合	不 活 化 ポ リ オ	麻 し ん 混 合	日 本 脳 炎
今	あざいクリニック(1歳以上のみ)	43-1053	—	—	●	●	—	●	●
	石黒クリニック	71-1496	●	●	●	●	●	●	●
	いしだ内科クリニック	47-4111	●	●	●	●	●	●	●
奥	あさの内科クリニック	63-3700	●	●	●	●	●	●	●
	いくた内科クリニック	64-1102	—	●	●	●	●	●	●
	はらだ内科クリニック	62-4857	●	●	●	●	●	●	●
萩	あさのこどもクリニック	67-1088	●	●	●	●	●	●	●
	今川内科	69-2092	—	—	●	●	—	●	●
	後藤小児科医院	68-0047	●	●	●	●	●	●	●
原	酒井内科	69-7321	—	●	●	●	●	●	●
	橋本内科クリニック	67-1515	—	●	—	●	●	●	●
	森中央クリニック	68-5355	—	●	●	●	●	●	●
千	磯村医院	81-0680	●	●	●	●	●	●	●
	小野木外科	77-5721	—	—	—	●	—	●	●
	金子産婦人科	75-0770	—	—	—	—	—	●	●
秋	クリニックちあき	81-1160	●	●	●	●	●	●	●
	ささい小児科	76-5232	●	●	●	●	●	●	●
	千秋病院	77-0012	—	●	●	●	●	●	●
起	森医院	62-5929	—	●	●	●	●	●	●
	横井クリニック	62-1806	●	●	●	●	●	●	●
	安藤医院	61-3522	●	●	●	●	●	●	●
小	いとう内科循環器科	61-3001	●	●	●	●	●	●	●
	入山医院	62-5410	—	●	●	●	●	●	●
	篤医院	62-5800	●	●	●	●	●	●	●
三	こしの内科	62-1121	●	●	●	●	●	●	●
	宇野医院	61-0023	—	●	—	—	—	—	—
	鈴木クリニック	61-3611	—	●	●	●	●	●	●
大	中西クリニック	45-5735	●	●	●	●	●	●	●
	野口内科	62-7888	●	●	●	●	●	●	●
	太田内科クリニック	64-3223	●	●	●	●	●	●	●
徳	田中内科クリニック	63-4700	—	●	●	●	●	●	●
	中島整形外科クリニック	62-4767	—	—	●	●	—	●	—
	尾西記念病院	62-2221	—	—	●	●	—	●	●
朝	兵藤こどもクリニック	64-1388	●	●	●	●	●	●	●
	くまはら医院	69-1387	—	—	●	●	—	●	●
	一宮西病院	48-0077	●	●	●	●	●	●	●
開	井上内科クリニック	64-0003	●	●	●	●	●	●	●
	開明クリニック	47-4133	●	●	●	●	●	●	●
	かまた整形外科	47-0137	—	●	●	●	●	●	●
明	かわい皮膚科クリニック	62-0070	●	●	●	●	●	●	●
	ひだの小児クリニック	61-5580	●	●	●	●	●	●	●
	浅井耳鼻咽喉科医院	86-5300	●	●	●	●	●	●	●
木	一宮市立木曾川市民病院	86-2173	●	●	●	●	●	●	●
	おじお内科	87-3663	●	●	●	●	●	●	●
	国井病院	87-5505	●	●	●	●	●	●	●
曾	ござわクリニック	87-1119	●	●	●	●	●	●	●
	五藤医院	87-7800	●	●	●	●	●	●	●
	さかたこどもクリニック	87-6822	●	●	●	●	●	●	●
川	墨医院	87-2510	●	●	●	●	●	●	●
	とむら内科	86-3600	●	●	●	●	●	●	●
	ともだクリニック	84-3777	●	●	●	●	●	●	●
町	皮膚科内科よこたクリニック	86-8100	●	●	●	●	●	●	●
	松原クリニック	84-1551	●	●	●	●	●	●	●

各予防接種は『●』印の医療機関で実施しています。
連区に関係なくどの医療機関でも受けられます。
予約が必要な医療機関もありますのであらかじめご確認ください。

ワクチン相互の間隔



ただし、同一ワクチン間の接種間隔は、上記とは異なりますのでご注意ください。

〔例〕四種混合→四種混合、三種混合→三種混合、ポリオ→ポリオ など

平成24年度分

一般不妊治療費補助の申請は平成25年3月21日(木)までに

平成24年度分(平成24年3月から平成25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25年3月21日(木)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大変混雑しますので、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。

申請には所定の書類が必要となりますので、詳しくは保健センターまでお問い合わせください。

一般不妊治療費補助制度

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、受けることができます。

申請期限

平成24年3月から平成25年2月までの診療分について、平成25年3月21日(木)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 **特定不妊治療(体外受精・顕微授精)**

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
(1回上限5万円、通算2回まで)

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

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

ダメされないで! 違法ドラッグは 買わない 使わない



店舗やインターネット上でハーブ、お香、観賞用植物、アロマ、ビデオクリーナーなどと称して販売されていますが、大変危険な物です。



使用すると、呼吸困難を起こしたり、死亡することもあります。異常行動を起こして他者に危害を加えることもあります。



たとえ「合法」などと称していても、麻薬や覚醒剤と同様またはそれ以上の恐ろしさを持つ物質です。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321



たばこの副流煙から女性と子どもを守ろう

妊婦・赤ちゃん・子どもへの影響

妊婦

妊婦が副流煙にさらされると、流産や早産の危険性や、低出生体重児を出産する可能性が高くなります。

母乳の場合

ニコチンがお母さんの血液に入り...

濃縮されて母乳の中へ!!



赤ちゃん子ども

- ・母乳の飲みが悪い
- ・発育・発達の遅れ
- ・吐きやすい
- ・眠りが浅い
- ・喘息
- ・乳幼児突然死症候群
- ・浸出性中耳炎
- ・むし歯、歯ぐきの着色



女性への影響

女性ホルモンの減少（月経不順）、不妊症、肌荒れ、しみ、しわ、たるみなどの原因になります。



こんな吸い方をしても受動喫煙は防げません



車の窓を開けて吸う



換気扇の下で吸う

空気清浄機のそばで吸う



尾張西部圏域地域職域連携推進協議会事務局
愛知県一宮保健所 総務企画課 ☎72-0321



子どもの事故を防ごう！

～月齢・年齢別でみる起こりやすい事故～

現在わが国では、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。事故の内容は年齢によって異なりますが、周囲が気をつけることで防げるものが大部分です。発育過程の中で、いつ頃、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防の上で大切です。

寝返り前（～4か月頃）

- ・吐いた物による窒息
- ・熱いミルクでのやけど
- ・ベッドやソファからの転落
- ・枕や柔らかい布団での窒息
- ・低温やけど（ホットカーペット）
- ・入浴中のおぼれ



ボクたちが事故やけがをするのは、ほとんどがおうちの中。ボクたちは危険な物がわからないから、大人の人は周りにある危険に気づいてね！

寝返りができる頃（4～6か月頃）

- ・小さな物の誤飲
- ・周りのものにぶつかる
- ・ベッドやソファからの転落

おすわり・ハイハイ・つかまり立ちができる頃（7～11か月頃）

- ・階段や椅子からの転落
- ・小さな物の誤飲
- ・浴槽や洗濯機でのおぼれ
- ・ポット・炊飯器の蒸気や暖房器具でのやけど

立ち歩きができる頃（1～2才頃）

- ・一人歩きによる交通事故
- ・転落
- ・おぼれ
- ・ドアに指を挟む
- ・刃物によるけが
- ・化粧品や薬の誤飲

事故予防8つのチェック項目

- その1** 誤飲・窒息：口径39ミリ以下の大きさのものは、床面から1メートル以上の高い場所に置く
- その2** 気管支異物：3歳になるまで乾いたピーナッツ類は食べさせない
- その3** 階段からの転落防止：転落防止の柵をつける
- その4** ベランダからの転落防止：踏台となる物（プランター等）を置かない
- その5** 浴槽での溺水：残し湯はしない、浴室に簡単に入れない工夫
- その6** やけど：給湯温度の設定、熱源を遠ざける、花火に注意
- その7** 自動車の事故：チャイルドシートの使用、車中に乳幼児を1人にしない
- その8** 自転車の事故：ヘルメットの着用、足のガード、自転車への乗せ方

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。）

まず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）

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・ビ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。

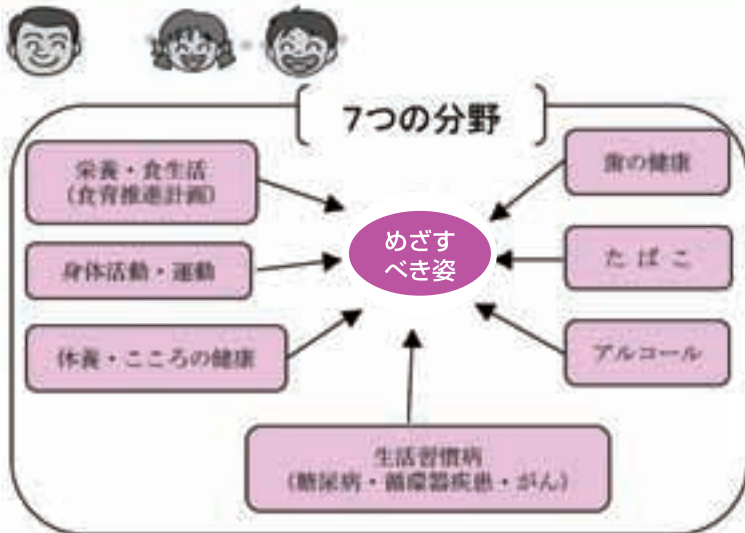
健康日本21いちのみや計画 中間評価・改訂版(概要)



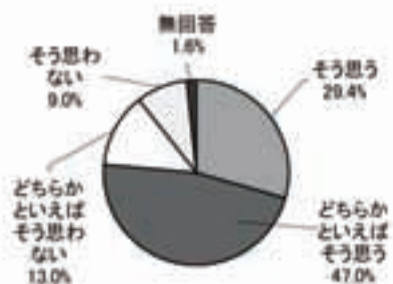
基本理念：いきいき笑顔 元気で安心して暮らせる いちのみや



- 計画の主旨** この計画は、健康増進計画として平成19年3月に策定し、平成28年度までを推進期間としています。
- 【基本方針】** ①市民主体の健康づくりの支援 ②一次予防の重視
③関係機関、地域等の連携と支援 ④具体的な計画目標の設定と評価
- 【今までの取り組み】** 7つの分野毎の「めざすべき姿」を掲げ市民の皆様と取り組んできました。
- 【中間評価結果】** この計画で定めた72指標のうち44指標が改善もしくは改善傾向でした。反対に改善がみられなかったのは18指標ありました。



自分は健康だと思いますか。
(平成23年度 市民アンケートから)



栄養・食生活

めざすべき姿

・安全な食材をバランスよく、1日3食、腹八分目、楽しくおいしく食べる

中間評価の結果

- 1日当たりの野菜摂取量は305.4gと増加傾向にありますが、目標値の350gに達していません。
- 一宮市健康づくり食生活改善推進員（通称：食改さん）の活動地域は、順調に拡大しています。
- 牛乳、乳製品を毎日取る人の割合は47.7%と目標値の62%に達していません。

こんなことに取り組みましょう

- 1日当たりの野菜摂取量が350g以上になるよう心がけましょう。
- 地元産の野菜を食事に取り入れましょう。
- 牛乳、乳製品を毎日取るようにしましょう。



食改さんのエプロンシアターの様子です。これからも様々な食育活動をしていただきます。



両手1杯の
緑黄色野菜

両手2杯の
その他の野菜

(海藻・きのこ・こんにゃく)

ビタミン
ミネラル
食物繊維補給

さらに海藻、きのこ、
こんにゃくを積極的に食
べましょう。



食育いちみん

野菜は生で刻んだ状態で1日両手山盛り3杯（350g）以上食べましょう。
※加熱すると、半分のかさになります。

身体活動・運動

めざすべき姿

- ・自分に合った運動が継続できる
- ・楽しくウォーキングをすることができる

中間評価の結果

- 運動習慣のある人の割合、ウォーキングをしている人の割合は増加しています。
- 1日に歩く歩数が少なくなっています。

こんなことに取り組みましょう

- 家族や仲間と一緒に運動を楽しみましょう。
- 家族で積極的にウォーキングをしましょう。
- 日常生活で意識的に体を動かしましょう。

一宮市は、健康づくりサポーター協議会によるウォーキング大会を応援しています。



どれもみな100kcalです!



体を動かすことには「運動」ばかりでなく、日常の暮らしの中で行う「生活活動」もありますので、体を動かす意識や意欲を向上させましょう。



休養・こころの健康

めざすべき姿

- ・こころの余裕をもち頑張りすぎない
- ・十分睡眠がとれる

中間評価の結果

- 休養が十分とれていません。
- 自殺者が減少していません。
- 1日の睡眠時間について「7時間以上」と回答した人は、平成17年時は51.7%でしたが、現在は43.2%に減少しています。

こんなことに取り組みましょう

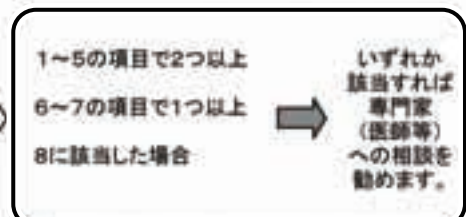
- 規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠をとりましょう。
- 自分に合った生きがい・趣味を持ちましょう。
- 家族とのコミュニケーションを図りましょう。

こころの健康度自己評価票 (ここ2週間のあなたに当てはまるほうを選んでください。)

1 毎日の生活に充実感がない	はい いいえ
2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい いいえ
3 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい いいえ
4 自分は役にたつ人間だと思えない	はい いいえ
5 わけもなく疲れたような感じがする	はい いいえ
6 死について何度も考えることがある ※死は「自殺に結びつくような死」を意味します。	はい いいえ
7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある	はい いいえ
8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある ※内容により判断(配偶者や家族の死亡、親戚や近隣の人の自殺、医療機関からの通院などの場合)	はい いいえ



くつろぐいちみん



障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転換としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書より

※インターネット「一宮市あなたのこころは健康ですか?」[検索]で、「相談窓口一覧」を見ることができます。

歯の健康

めざすべき姿

・生涯にわたり、自分の歯で食べられるように
歯を大切にする

中間評価の結果

- 子どものむし歯は、少なくなってきました。
- 妊産婦の3人に1人が進行した歯周炎にかかっています。
- 8020運動*を知っている人は6割です。

こんなことに取り組みましょう

- 家族みんなで、定期健康診査を受けましょう。
- 自分に合った歯みがきをしましょう。
- 「歯の健康づくり得点」などを使って生活習慣のチェックをしましょう。

	はい	いいえ
歯ぐきが腫れることはありますか	0	4
歯がしみることはありますか	0	3
趣味はありますか	3	0
間食をよくしますか	0	3
かかりつけの歯医者さんがありますか	2	0
歯の治療は早めに受けるようにしていますか	1	0
歯ぐきから血がでることはありますか	0	1
歯みがきを1日2回以上していますか	1	0
自分の歯ブラシがありますか	1	0
たばこを吸いますか	0	1
合計	<input type="text"/>	

ハチマルニイマル
めざせ8020

※8020運動・・・生涯自分の歯で食べる楽しみを味わい、充実した生活を送り続けるため、80歳で20本以上の歯を保つことを目的としている運動。



16点以上あれば歯の健康状態は良好です

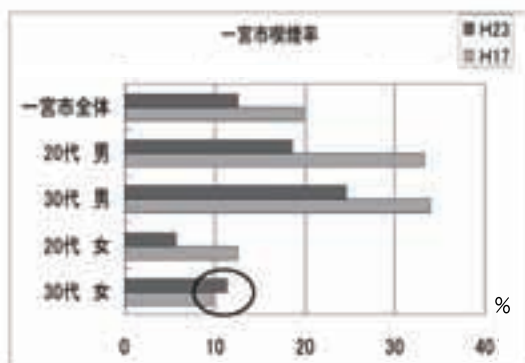
たばこ

めざすべき姿

・妊婦・未成年者は絶対にたばこを吸わない
・受動喫煙の機会をなくす

中間評価の結果

- 一宮市全体の喫煙率は平成17年時と比べ下がっていますが、30歳代の女性の喫煙率は上がっています。



こんなことに取り組みましょう

- たばこが体に及ぼす影響を認識しましょう。
- 妊婦、未成年者はたばこを吸ってはいけません。
- 子どもの前でたばこを吸わないようにしましょう。
- 禁煙できるよう家族がサポートしましょう。



禁煙

アルコール

めざすべき姿

・適量飲酒に心がける
・妊婦・未成年者は絶対飲酒しない

「節度ある適度な飲酒」：一般的には、1日に適度な飲酒量は純アルコール量20g程度とされています。酒類ごとの純アルコール量20g程度に相当する量は下表のとおりです。

中間評価の結果

- 「節度ある適度な飲酒」について知っている人の割合が、平成17年時に比べ男女とも減少しています。

種別	ビール 中瓶1本 500ml	清酒 1合 180ml	ウィスキー 60ml	焼酎 100ml	ワイン 200ml
アルコール濃度	5%	15%	43%	25%	12%
純アルコール量	20g	22g	21g	20g	19g

こんなことに取り組みましょう

- 妊婦、未成年者は飲酒をしてはいけません。
- 適度な飲酒量を認識し、「節度ある適度な飲酒」に心がけましょう。
- 休肝日を週2日つくりましょう。

生活習慣病（糖尿病・循環器疾患・がん）

めざすべき姿

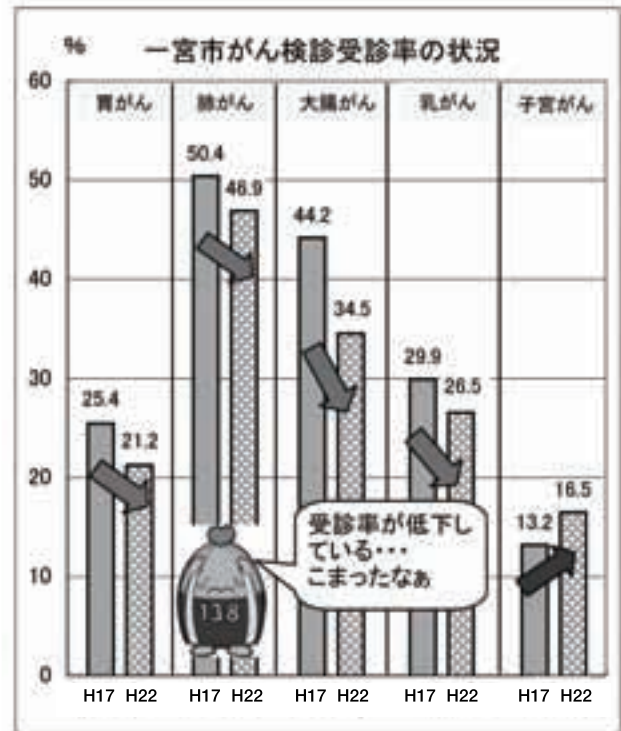
- ・【糖尿病】 肥満に気をつけて適度な運動をする
- ・【循環器疾患】 定期的な血圧測定をする
- ・【がん】 がん検診を受ける

中間評価の結果

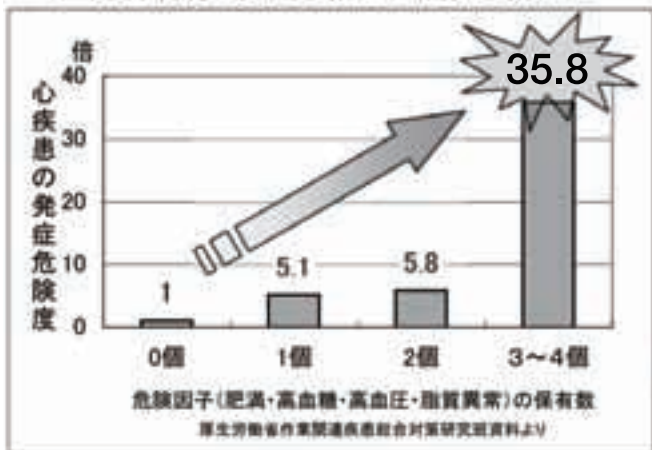
- がん検診の受診率は、子宮がんを除くがん検診について改善が進んでいません。
- 糖尿病有病者を推計すると、平成23年度26,851人（平成20年度22,438人）と増加しており、糖尿病有病者の増加の抑制ができていません。
- 平成20年度は、腹囲が85cm以上の男性は5割、90cm以上の女性は2割を超えていましたが、平成23年度では男女とも減少しています。

こんなことに取り組みましょう

- 特定健康診査やがん検診を定期的に受診しましょう。
- 腹囲や体重の自己管理に努めましょう。
- 日ごろから健康を意識し生活習慣の改善を心がけましょう。
- 糖尿病が重症化しないように生活習慣改善に努めましょう。

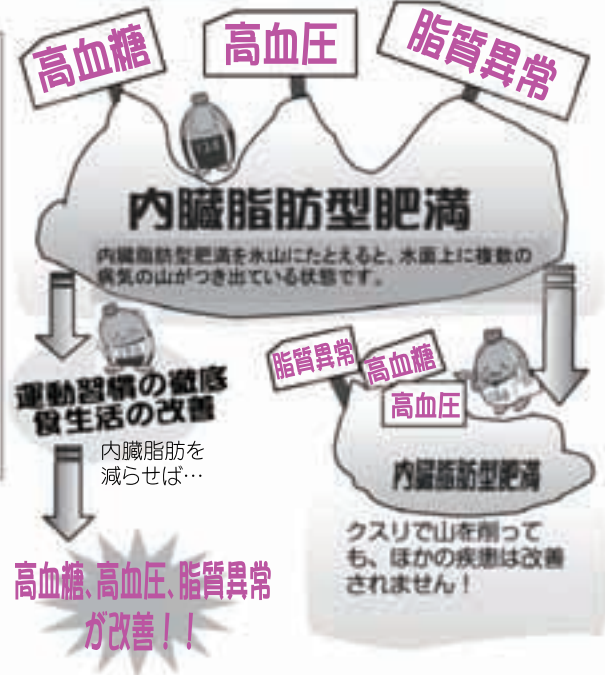


健康寿命の延伸は生活習慣病の発症予防と重症化予防から



不健康な生活習慣を続けていると内臓脂肪が蓄積し、メタボリックシンドローム[内臓脂肪症候群]の原因となります。上図のように危険因子が重なるほど、心疾患を発症する危険が増大します。

生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすと危険因子のすべてが改善します



※各分野における一宮市の数値は、市民アンケート及び市が行ったがん検診、特定健康診査等を基にしました。

健康づくりは、一人で行っても、なかなか長続きしません。家庭や地域、行政や関係機関が連携して、健康づくりに取り組むことが重要です。

「健康日本21いちのみや計画 中間評価・改訂版」はインターネットでご覧になれます。
 ホームページアドレス <http://www.city.ichinomiya.aichi.jp>
 一宮市市民健康部健康づくり課 〒491-0076 愛知県一宮市貴船町3丁目2番地
 TEL:0586-72-1121 FAX:0586-72-2056

☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて
スタンラリー
対象事業です

市民の皆様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1回のみ講座です。

メタボリック予防教室

簡単にできる運動と肥満を防ぐ食事の調理実習が体験できる充実した内容の教室です。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月22日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前9時～ 午後1時	生活習慣を振り返り、運動や食生活の改善方法について楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士 健康づくり リーダー 保健師
3月11日(月)	西保健センター ☎63-4833				
3月19日(火)	中保健センター ☎72-1121				

【受付時間】午前8時40分～9時

【持ち物】健康手帳、実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん3枚
北保健センターについては室内靴をお持ちください。

*運動できる服装でお越しください。

【予約制】1月7日(月)から申し込みを受け付けます。*託児はありません。

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	講師
2月8日(金)	尾西庁舎東館5階 (申し込み:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 午後1時	調理実習 バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～ ※定員30名 先着順(定員になり次第しめきり)	管理栄養士
3月21日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	ウォーキング ～奥村井筋緑道を歩こう(約3km)～ ※定員30名 先着順(定員になり次第しめきり)	健康づくり リーダー

【受付時間】・2月8日(金)は午前9時40分～10時 ・3月21日(木)は午後1時45分～2時

【持ち物】健康手帳

*2月8日(金)は「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。

*3月21日(木)は雨天決行です。「タオル、お茶、天候により雨具」をお持ちください。

【予約制】1月7日(月)から申し込みを受け付けます。*託児はありません。

栄養教室

～肥満・高血糖を食事で予防改善しよう!～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月15日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	肥満や血糖値が気になっている方、食事で上手にコントロールするコツを、クイズやカードバイキングを交えて楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士
2月28日(木)	北保健センター ☎86-1611				
3月12日(火)	西保健センター ☎63-4833				

【受付時間】午前9時15分～9時30分

【持ち物】健康手帳

【予約制】1月7日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

禁煙個別サポート

保健師が、希望者の方に一人ひとりに合った方法で禁煙をサポートします。申し込みは各保健センターで受付中。



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。

お知らせ

- ・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。

※平成24年4月から、BCG接種は個別接種（市内協力医療機関）に変更となりました。

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(金)	平成24年9月25日～ 10月27日生	3	1日(金)	平成24年10月28日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		15日(金)			15日(金)		
		22日(金)			22日(金)		
西保健センター	2	5日(火)	平成24年9月24日～ 10月20日生	3	5日(火)	平成24年10月21日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		19日(火)			19日(火)		
		26日(火)			26日(火)		
北保健センター	2	7日(木)	平成24年10月1日～ 10月31日生	3	7日(木)	平成24年11月1日～ 11月30日生	午前9時10分～10時
		21日(木)			21日(木)		

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

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。

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	5日(火)	平成23年7月9日～ 8月4日生	3	5日(火)	平成23年8月5日～ 8月31日生	午後1時～2時
		12日(火)			12日(火)		
西保健センター	2	14日(木)	平成23年6月30日～ 7月31日生	3	14日(木)	平成23年8月1日～ 8月31日生	
		28日(木)			28日(木)		
北保健センター	2	7日(木)	平成23年7月7日～ 8月12日生	3	7日(木)	平成23年8月13日～ 8月31日生	
		21日(木)			21日(木)		

持ち物：母子健康手帳・質問票（事前の案内に同封）・歯ブラシ

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。

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(木)	平成21年12月23日～ 平成22年1月18日生	3	7日(木)	平成22年1月19日～ 2月28日生	午後1時～2時
		21日(木)			21日(木)		
		28日(木)			28日(木)		
西保健センター	2	6日(水)	平成21年12月27日～ 平成22年1月27日生	3	6日(水)	平成22年1月28日～ 2月28日生	
		20日(水)			27日(水)		
北保健センター	2	13日(水)	平成22年1月5日～ 1月23日生	3	13日(水)	平成22年1月24日～ 2月28日生	
		27日(水)			27日(水)		

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）

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。

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	21日(木)	平成23年1月 1日～15日生	3	21日(木)	平成23年2月 1日～15日生	午前9時～10時
		28日(木)	平成23年1月16日～31日生		28日(木)	平成23年2月16日～28日生	
西保健センター	2	7日(木)	平成23年1月 1日～31日生	3	7日(木)	平成23年2月 1日～28日生	
北保健センター	2	14日(木)	平成23年1月 1日～31日生	3	14日(木)	平成23年2月 1日～28日生	

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

お問い合わせは

中保健センター 番72-1121

西保健センター 番63-4833

北保健センター 番86-1611

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〜



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

※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(母と子のしおりに綴じこみ)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、出産後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

※お問い合わせおよび手続きは、各保健センターへ

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、窓口課、各出張所の窓口へ提出してください。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。

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	6日(水)	平成24年3月25日～ 5月4日生	3	6日(水)	平成24年5月5日～ 5月31日生	午前9時～10時
		20日(水)			27日(水)		
		27日(水)					
西保健センター	2	5日(火)	平成24年4月14日～ 5月15日生	3	5日(火)	平成24年5月16日～ 5月31日生	
		19日(火)					
北保健センター	2	12日(火)	平成24年4月8日～ 5月12日生	3	12日(火)	平成24年5月13日～ 5月31日生	
		26日(火)					

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

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

一宮市民病院「健康教室」の開催案内

とき	ところ	時間	テーマ	講師
1月22日(火)	一宮市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	今年の花粉症の予測と対策治療について	耳鼻いんこう科医師
2月26日(火)			がん治療における精神症状	緩和ケア・精神科医師

【対象】 患者および地域の方

【参加費】 無料

【申し込み】 一宮市民病院1階総合受付にて事前申し込み、もしくは当日会場にて受付

【問い合わせ先】 一宮市民病院管理課 ☎71-1911 (内線2003)

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ご一緒にどうぞ。

定員 各30名(定員になり次第しめきり)

*1月7日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ 申し込み先	とき	1回目	2回目	3回目
中保健センター	2月	12日(火)	19日(火)	26日(火)
西保健センター	3月	11日(月)	18日(月)	25日(月)
とき 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か月のお子さんともママ

定員 各20名(定員になり次第しめきり)

*1月7日(月)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26日(火)
西保健センター	3月25日(月)
とき 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・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。

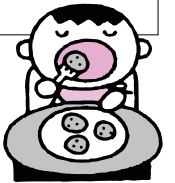
離乳食教室

*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7日(月)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 5日(火)	ごっくんコース 5日(火)
尾西庁舎東館5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 21日(木)	もぐもぐコース 14日(木)
北保健センター	ごっくんコース 13日(水)	もぐもぐコース 13日(水)
とき 午前10時～11時(受付9時45分～10時)		
持ち物 母子健康手帳		



パクパク食育教室

お子さんの健康な成長のために必要な野菜を使い、簡単にできる野菜料理やおやつ、市販品のアレンジの仕方を学んでいただきます。

栄養士が実演し、みなさんに試食していただきます。

対象 1歳6か月以上4歳未満の子をもつ親

定員 各20名…1回のみ参加です(定員になり次第しめきり)

*1月7日(月)から申し込みを受け付けます。

*対象のお子さんとも参加の場合は託児となります。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	3月26日(火)
尾西庁舎東館5階 (申込:西保健センター)	2月14日(木)
北保健センター	3月22日(金)
とき 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・試食の際のお茶・お手ふき	

乳幼児健康講座

テーマ 「子どもの薬」
～上手に薬と付き合おう～
薬剤師がお伝えします。

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7日(月)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13日(水)
とき 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

【とき】午後1時30分～3時



ところ	2月	3月
神山としよりの家	28日(木)	28日(木)
奥としよりの家	6日(水)	6日(水)
千秋老人いこいの家	18日(月)	18日(月)
葉栗老人いこいの家	14日(木)	14日(木)
丹陽老人いこいの家	8日(金)	8日(金)
萩原老人福祉センター	15日(金)	15日(金)
浅井老人いこいの家	7日(木)	7日(木)
時之島老人いこいの家	22日(金)	22日(金)
北方老人いこいの家	26日(火)	26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

【とき】午後1時～3時

ところ	2月	3月
中保健センター	4日(月)	4日(月)
西保健センター	4日(月)	4日(月)
北保健センター	18日(月)	18日(月)
持ち物：母子健康手帳・バスタオル		

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。

ところ	2月	3月	ところ	2月	3月
葉栗公民館(出張所)	6日(水)☆	6日(水)◎	奥公民館(出張所)	27日(水)☆	27日(水)◎
西成公民館(出張所)	8日(金)◎	8日(金)☆	萩原公民館(出張所)	13日(水)☆	13日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	14日(木)◎	14日(木)☆	千秋公民館(出張所)	1日(金)☆	8日(金)◎
浅井公民館(出張所)	6日(水)◎	6日(水)☆	尾西南部公民館 ※	27日(水)◎	27日(水)☆
大和公民館(出張所)	13日(水)◎	13日(水)☆	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
今伊勢公民館(出張所)	4日(月)◎	4日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	20日(水)☆	27日(水)◎	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各保健センターにお問い合わせください。

☆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。

【とき】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。



休日・夜間急病診療所(☎712766)

口腔衛生センター(☎725548)

救急医療情報センター(☎1133)

市内の「ウォーキングコース」 「地元の名所・旧跡」を募集!

一宮市でのウォーキングをより楽しめるように、市内の名所・旧跡を巡るウォーキングマップを作成します。作成にあたり、市民の方から「ウォーキングコース」と「地元の名所・旧跡」を募集します。

	ウォーキングコース	地元の名所・旧跡
応募方法	A4用紙1枚に、1コース(約4~7km)を記載	A4用紙1枚に、場所と名所・旧跡の紹介内容を記載(1枚に複数記載可能)
必要事項	A4用紙の裏面に、住所、氏名、電話番号を記入	
提出場所	中保健センター・西保健センター・北保健センターに直接持参	
締め切り	平成25年2月15日(金)	
問い合わせ	中保健センター ☎72-1121	
	<ul style="list-style-type: none"> *応募いただいた方全員に粗品を差し上げます。 *応募いただいた用紙は、今後健康づくりサポーター協議会が作成するウォーキングマップの参考にします。 *応募いただいた用紙は、返却しません。また、著作権・使用権は一宮市に帰属します。 *個人情報厳正に管理します。本目的達成のため、問い合わせ時に使用することがあります。 	

<ウォーキングコースの記入例>

真清田の杜コース



平成24年度 第4回健康づくりウォーキング大会開催

春風なびく138タワーパークから光明寺史跡周辺を歩きませんか!

日 時 3月3日(日) 午前9時(雨天決行)

集合場所 138タワーパークイベント広場

コース 約6.5km

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

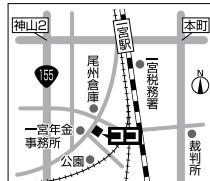
問い合わせ 桐山まで ☎44-7811(平日10:00~16:00)

*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。(平成25年度は5月、9月、11月、3月を予定しています。)

【広告】

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
- 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**

http://ww21.tiki.ne.jp/~zab40233/ 福井武男事務所 検索 駐車場有

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

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

相続問題・遺言、成年後見、高齢者の財産管理に関するご相談は無料です。(その他相談:5,250円、土日・夜間も対応)

相続・遺言サポートセンター
遺産分割協議書・遺言書作成・相続人調査・相続財産調査等の相続手続すべてについてご相談に応じます。

(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) TEL **0586-43-3800**
弁護士 野村 一磨 阿部 裕之 営業時間:AM9:30~PM5:30
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。

★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25年3月1日発行