

# 健康ひろば



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。

大人の風しん・高齢者用肺炎球菌予防接種費用を助成	2
平日夜間・休日診療の案内／献血にご協力を	3
がん検診は10月31日までに受けましょう	4
医療機関で受ける乳がん検診のお知らせ	5
節目骨検診「骨粗しょう症検査」の希望者を募集します	6
ウォーキング大会開催／食生活改善推進員コーナー	7
ちゃんと眠れてますか	8
家庭でできる食中毒予防	9
子どもの生活リズム	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12～15
「はいはい・ヨチヨチきょうそう」参加者募集	16



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

# 大人の風しん予防接種費用を助成

全国的に風しんの患者数が増えています。妊婦が風しんに感染すると、生まれてくる子どもが先天性風しん症候群となるおそれがあります。そこで、市では緊急対策として、風しんの予防接種費用の一部助成を開始しました。

なお、助成対象とするワクチンは、風しん単独ワクチンの供給量が少ないことから、**麻しん・風しん混合ワクチン**を接種した場合とさせていただきます。

- 対象者** 一宮市民で、妊娠を予定又は希望している女性及びその夫（ただし、風しんの罹患歴がある方は除く。）
- 実施期間** 平成25年6月1日（土）～平成26年3月31日（月）
- 実施場所** 市内協力医療機関（市ホームページをご覧ください）  
（協力医療機関以外での接種は助成の対象になりません。）
- 接種回数** 1回
- 一部負担金** 各医療機関が定める予防接種料金から助成額5,000円を差し引いた金額を医療機関にお支払いください。  
※生活保護世帯の方は、一部負担金が免除になります。下記①の申請の際、お申し出ください。
- 助成方法**
  - ① 接種前に「風しんワクチン接種助成申請書」を保健センターに提出する。
  - ② 保健センターより「風しんワクチン接種助成券」の交付を受ける。
  - ③ 接種を希望する医療機関に予約をする。
  - ④ 接種時に医療機関へ「風しんワクチン接種助成券」を提出する。

# 高齢者用肺炎球菌予防接種費用を助成

高齢者の肺炎の原因菌で最も多いのが肺炎球菌です。肺炎球菌予防接種は、肺炎のすべてを予防するものではありませんが、接種することによって予防効果が期待されますので、できるだけ多くの高齢者の方に予防接種を受けていただけるよう、接種費用の一部助成を行っています。

なお、1回接種すると5年以上効果が持続します。再接種については以下のとおりです。

※過去5年以内に、肺炎球菌ワクチンを接種されたことのある方の場合、注射部位の疼痛、赤み、硬結等の副反応が初回接種より頻度が高く、程度も強く発現すると報告されています。本ワクチンの再接種を行う場合には、再接種の必要性を慎重に考慮したうえで、前回の接種から5年以上の間隔をあけて接種を受けてください。

- 対象者** 一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方
  - ① 満75歳以上の方
  - ② 満60歳から74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** 通年
- 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）11ページ参照）  
（協力医療機関以外での接種は助成の対象になりません。）
- 接種回数** 1回
- 一部負担金** 4,000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を受けてお持ちください。
- 持ち物** 健康保険証など（年齢、住所が確認できるもの）

上記の予防接種は、個人の判断による任意接種ですので、接種を受ける義務はなく、本人が希望する場合に限りです。予防接種の必要性や副反応について十分に理解したうえで接種を受けましょう！

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

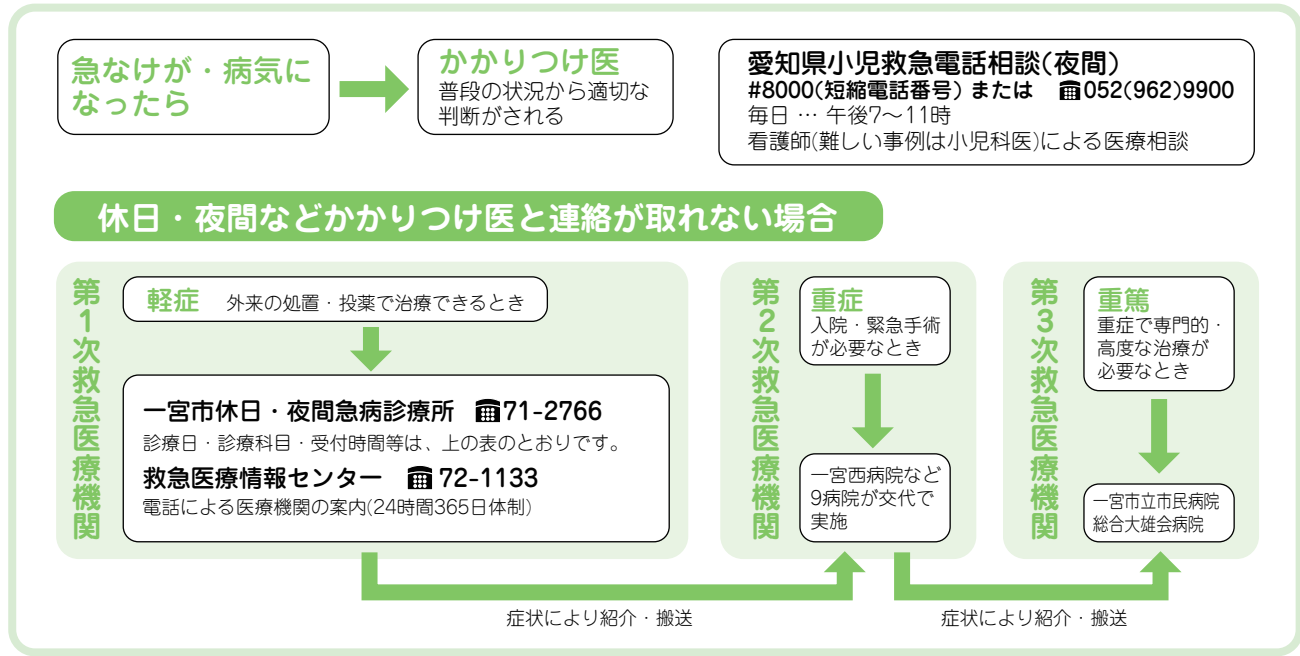
北保健センター ☎86-1611

# 平日夜間および休日診療のご案内

## ●平日夜間・日曜・祝日の急病、歯痛で診療を受けたいとき

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・一宮市中保健センター 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		72-5548
受付時間以外は電話がつながりませんのでご注意ください。			

休日・夜間急病診療所では、上記の時間帯で診療を行っています。病院と診療所の役割分担のため、重症(入院・緊急手術が必要等)でない方は休日・夜間急病診療所を利用するようにしましょう。  
 なお、下記の救急医療情報センターで、24時間365日、電話による医療機関の案内を行っています。



## 献血にご協力を



たった一つの大切な命を救うために、いつでも確実に血液が確保できるようご協力をお願いします。

会 場	実 施 日 <sup>(注1)</sup>	と き <sup>(注1)</sup>
イオンモール木曽川	8月・10月・12月・2月の第3土曜日	午前10時～午後4時 <sup>(注2)</sup>
	7月・9月・11月・1月・3月の第3日曜日	

(注1) 日程・時間については、イオンモール木曽川の都合により変更となる場合があります。  
 (注2) お昼休憩は正午～午後1時を予定していますが、30分ほど前後する場合があります。  
 詳しくは、愛知県赤十字血液センター (☎0561-84-1131) へお尋ねください。

# がん検診は10月31日(木)までに受けましょう!

特定健康診査は加入されている医療保険者(健康保険証発行元)へご確認ください。

- ◎一宮市民の方で勤務先などでがん検診を受ける機会のない方が対象です。各検診は1年度ひとり1回の受診に限ります。2回以上の受診が判明した場合、2回目以降の検診費用はご負担していただくことになります。

<p style="text-align: center;"><b>胃がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診、胃部X線直接撮影            〈対象〉平成25年度に40歳以上になる方            〈一部負担金 2,000円〉</p> <p style="text-align: center;"><b>大腸がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診、便潜血反応検査(2日法)            〈対象〉平成25年度に40歳以上になる方            〈一部負担金 500円〉</p> <p style="text-align: center;"><b>肺がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診、胸部X線直接撮影            かたん検査(必要な方に実施)            〈対象〉平成25年度に40歳以上になる方            ○結核検診も同時に行います。            〈かたん検査一部負担金 1,000円〉</p> <p style="text-align: center;"><b>結核検診</b></p> <p>〈内容〉問診、胸部X線直接撮影            〈対象〉平成25年度に16歳以上39歳以下の方            〈無料〉</p>	<p style="text-align: center;"><b>肝炎ウイルス検査</b></p> <p>〈内容〉B型・C型肝炎のウイルス検査            〈対象〉次のいずれかに該当する方            ・平成25年度に40歳になる方            ・昭和48年3月31日以前に生まれた方で、これまでに肝炎ウイルス検査をしたことがない方            〈無料〉            (注)過去に検査を受けた方は受診できません。</p> <p style="text-align: center;"><b>前立腺がん検診</b></p> <p>〈内容〉PSA(前立腺特異抗原)検査            〈対象〉昭和38・33・28・23・18・13・8・3年・大正12年…            (平成25年中に「50歳以上で5歳間隔の節目年齢」になる男性)            〈一部負担金 1,500円〉</p>	<p style="text-align: center;"><b>乳がん検診</b></p> <p>詳しくは5ページをご覧ください。</p> <p style="text-align: center;"><b>子宮頸がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診、視診、細胞診、内診            〈対象〉平成25年度に20歳以上になる女性            〈一部負担金 1,000円〉</p> <p style="text-align: center;"><b>節目歯周疾患検診</b></p> <p>〈内容〉一般歯科健康診査・歯周病診査            〈対象〉昭和48・43・38・33・28・23・18年生まれの方            〈無料〉</p>
---	--	---

- ◆**実施期間**◆ 10月31日(木)まで。ただし、節目歯周疾患検診は12月末まで。診療時間内に受診してください。
- ◆**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)9ページをご覧ください。)
- ◆**持ち物**◆ 健康保険証など(年齢・住所が確認できるもの)、健康手帳(お持ちの方)

## 《受診を希望する方へ》

直接各医療機関へお申し込みください。なお、予約が必要な医療機関もありますので、ご確認ください。10月は医療機関が混雑しますので、早めに受診しましょう。

## 注意事項

- ・検診の結果は、受診された医療機関へお問い合わせください。詳しい検査や治療を行う場合は、別途費用が必要となります。
- ・結果の説明を受ける際には健康保険証をご持参ください。

## ★★★一部負担金の免除について★★★

75歳以上の方、または65歳以上で一定の障害があり、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	医療機関の窓口にて後期高齢者医療被保険者証をご提示ください。
生活保護世帯の方	手続きが必要ですので、受診する前に保健センターにお問い合わせください。
市民税非課税世帯の方(世帯全員の方が非課税です)	

# 医療機関で受ける乳がん検診のお知らせ

医療機関による乳がん検診を下記のとおり実施しています。ご希望の方は直接下記の協力医療機関へお申し込みください。なお、この検診は乳房専用X線撮影装置(マンモグラフィ)を用いた検診で、多少の痛みを伴うことがあります。

対象者	一宮市民の方で、平成25年度に <b>40歳以上になる女性</b> (昭和49年3月31日以前に生まれた方) (ただし、平成24年度に一宮市の乳がん検診を受けた方は受診できません。)	一宮市民の方で、平成25年度に <b>40歳以上になる女性</b> のうち、下の表にある <b>乳がん検診無料クーポン券</b> 対象者
実施期間	5月1日(水)～10月31日(木)診療時間内	5月1日(水)～12月31日(火)診療時間内
一部負担金	<b>500円</b> (一部負担金免除制度あり。4ページ参照。)	<b>無料</b> (無料クーポン券をご使用ください。)
持ち物	健康保険証など(年齢・住所が確認できるもの)	無料クーポン券と健康保険証など(年齢・住所が確認できるもの)
内容	<b>問診・視診・触診・マンモグラフィ検査</b>	
注意事項	乳房専用X線撮影装置(マンモグラフィ)を使用しますので、次の方は検診できません。 ・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・授乳中の方 ・断乳後6か月以内の方 ・豊胸手術を受けている方 ・ペースメーカーを装着されている方	
お知らせ	専門家の見解として、毎年検診した場合と、2年に1回検診した場合と比べ、医学的なメリットは変わらないとされていますので、平成24年度より <b>2年に1回の検診</b> としています。	

【協力医療機関】 ※予約が必要な医療機関もありますので、事前にご確認ください。

連 区	医療機関名	電話番号	連 区	医療機関名	電話番号
神 山	山下病院 健診センター	46-1520	千 秋 町	千 秋 病 院	77-0012
富 士	大雄会第一病院 健診センター	26-2008	小信中島	泰 玄 会 病 院	61-2121
葉 栗	とみつかクリニック	53-3130	大 徳	尾 西 記 念 病 院	62-2221
浅井町	尾 洲 病 院	51-5522	開 明	一宮西病院 健診センター	48-0088
大和町	やまだクリニック <small>44-3711 乳がん検診予約専用</small>		木曾川町	国 井 病 院	87-5505

## 【検診車による乳がん検診のお知らせ】

検診車による乳がん検診は、今年度は健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)で募集し、受付はすでに終了しています。

## 乳がん・大腸がん・子宮頸がん検診無料クーポン券は届きましたか？

がんに関する正しい健康意識の普及啓発や受診促進を図るため、乳がん検診、大腸がん検診、子宮頸がん検診の無料クーポン券や検診手帳を下記の対象者へ5月8日に送付しました。

### 《乳がん・大腸がん検診対象者》

40歳	昭和47(1972)年4月2日～昭和48(1973)年4月1日生
45歳	昭和42(1967)年4月2日～昭和43(1968)年4月1日生
50歳	昭和37(1962)年4月2日～昭和38(1963)年4月1日生
55歳	昭和32(1957)年4月2日～昭和33(1958)年4月1日生
60歳	昭和27(1952)年4月2日～昭和28(1953)年4月1日生

### 《子宮頸がん検診対象者》

20歳	平成 4(1992)年4月2日～平成 5(1993)年4月1日生
25歳	昭和62(1987)年4月2日～昭和63(1988)年4月1日生
30歳	昭和57(1982)年4月2日～昭和58(1983)年4月1日生
35歳	昭和52(1977)年4月2日～昭和53(1978)年4月1日生
40歳	昭和47(1972)年4月2日～昭和48(1973)年4月1日生

○有効期間：平成25年5月1日(水)～平成25年12月31日(火)

※無料クーポン券の使用方法など、詳しくは送付した案内をご覧ください、ぜひ、この機会に検診を受けてください。  
なお、届いていない方は再発行しますので、中保健センター(☎72-1121)までご連絡ください。

昭和48・43・38・33・28・23・18年生まれの女性の方

## 節目骨検診「骨粗しょう症検査」の希望者を募集します

**対象者** 一宮市民の方で、  
昭和48年・43年・38年・33年・28年・23年・18年生まれの女性  
(平成25年中に40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢になる女性)

**内容** 超音波によるかかとの骨密度測定

**定員** 先着順受付 800名(各日 200名)

**一部負担金** 無 料

**申し込み** 下記の「節目骨検診申込書」に必要事項を記入し、キリトリ線で切り取り、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 節目骨検診 係 へ



- ※検診会場等は、下記の一覧表から選んでください。
- ※お申し込みの結果は、**8月上旬にご案内を郵送**いたします。
- ※1人につき1通の申し込みでお願いします。
- ※定員の都合上、ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

検診日	検診会場	受付時間
8月16日(金)	中保健センター	午前9時～11時
8月19日(月)		
8月21日(水)	北保健センター	午後1時～3時
8月27日(火)	西保健センター	

申し込み受付は  
7月8日(月)～12日(金)  
到着分まで。

ただし、定員になり次第終了します。

7月8日(月)より前に到着した場合は  
無効となりますのでご注意ください。

キリトリ線 ✂

節目骨検診申込書		
〈申し込み受付は、7月8日(月)～12日(金)到着分〉		
第1希望	会場	中・西・北 保健センター
	日時	月 日( 曜日)
	区分	午前・午後・どちらでも
第2希望	会場	中・西・北 保健センター
	日時	月 日( 曜日)
	区分	午前・午後・どちらでも
第3希望	会場	中・西・北 保健センター
	日時	月 日( 曜日)
	区分	午前・午後・どちらでも
住所	〒	—
	(マンション等も記入)	一宮市
フリガナ		
氏名		
生年月日	昭和	年 月 日( 歳)
電話番号	( )	—

# 平成25年度 第2回健康づくりウォーキング大会開催

～ 一宮市の中心部をウォーキングしましょう～

**日 時** 9月21日(土) 午前9時45分(雨天決行)

**コ ー ス** 約5km

**主 催** 一宮市健康づくりサポーター協議会

**問い合わせ** 土屋まで ☎ 73-0766(平日9:00～17:00)

**集合場所** i-ビル(尾張一宮駅前ビル)  
3階シビックテラス

**申し込み** 当日直接集合場所で受け付け

**参加費** 無料

- \*公共の交通機関でお越しください。
- \*平成25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。  
(以降は11月、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24年度 第4回ウォーキング大会 3月3日(日) 報告



春風なびく 138タワーパーク  
から、光明寺城跡周辺約6.5kmを  
ウォーキングしました。



一宮市健康づくりサポーター  
の企画・運営で行いました。  
参加していただいた市民の  
皆様、ありがとうございました。

“食改さん”

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)コーナー

私たち食改は、高齢者向けに「ふれあい昼食会」を行っています。地域の公民館などに出向き、老人会の皆さんに食のお話をしながら、バランスのよい手作りのお弁当を楽しく食べていただいています。



### 参加者の声

バランス食が  
具体的によく  
分かった。

楽しく食事が  
できた。

家で食べるより  
塩分が控え目だ  
がおいしい!



# ちゃんと眠れていますか？

## 睡眠ってなんだろう？

睡眠中は脳下垂体から**成長ホルモン**が大量に分泌されます。子どもの場合は身体の成長促進に、大人の場合は疲労回復や細胞損傷の修復に重要な役割を果たしています。また、睡眠と免疫物質の関係も明らかになりつつあります。**睡眠自体が免疫物質を促進することが分かってきました。**例えば、風邪をひいたときによく寝るほど回復するというのは、このような理由があるのです。



## 生活の中で心がけること！

- 朝のポイント**：体内時計は25時間、地球時間は24時間。この1時間のズレを埋めるために、朝起きたら太陽の光を浴び、しっかり朝食をとりましょう。
- 昼のポイント**：昼寝をするなら、15時前の20～30分で。
- 夜のポイント**：脳と心身をリラックスさせるため、部屋の明かりを少し落としましょう。寝る前は激しい運動や熱いお風呂、パソコンや携帯電話は避け、カフェイン入り飲料やお酒などの嗜好品は控えましょう。

よく眠れない時に注意したいのは、「不眠」と「うつ病」の関わりが非常に深いということです。うつ病は、近年急増しており、自分ではなかなか気がつかず、知らないうちに症状が進行してしまうことも少なくありません。

実はうつ病患者の9割に不眠症状が見られたという統計があります。もし不眠が2週間以上続くようであれば、それはうつ病のサインかもしれません。また、慢性的な不眠がうつ病に移行することもあります。そんなときは、一人で悩まず、専門の医療機関へ相談をしましょう。

## 自主グループ「はるか」

「はるか」は、こころの病で、病院に通院しながら在宅で生活している当事者による自主グループ活動です。様々な体験を通して仲間との交流を図り、日常生活の自立や社会参加を目指しています。精神保健福祉ボランティアや保健所職員が支援しています。

「話し合える仲間が欲しい」「外に出かけてみたいけど自信がない」などと思っている方、参加してみませんか？

**活動内容** 語り合い、料理、散歩、スポーツ、カラオケ、SST（社会性を高めるトレーニング）など

**開催日** 第1・3・4の水曜日 午後1時～3時  
第2は料理のため午前11時～午後1時

## 精神保健福祉ボランティア養成講座のご案内

精神に障がいがある方たちが、地域で安心して生活できるように、こころの病や精神障がいを正しく理解し、支援するボランティアの養成講座です。

**日時** 7月16日(火)・23日(火)・30日(火)・8月6日(火)の4回  
午前10時～12時

**会場** 愛知県一宮保健所

**対象** 4回とも受講できる方

**定員** 50人(先着)

**費用** 無料

**申し込み** 7月2日(火)午前9時から電話にて愛知県一宮保健所健康支援課まで(☎72-0321)

## ご相談、お問い合わせは

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

午前9時～12時、午後1時～4時30分（土・日・祝日を除く）



# ●●● 家庭でできる食中毒予防 ●●●

食中毒は、飲食店でのご飯が原因として発生するだけでなく、**家庭の食事からでも多発しています。**家庭の食事にも十分な注意をしましょう。

## 買い物をするとき

～毎日のお買い物の時から、食中毒を防ぐ工夫をする～



- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。  
(期限表示があるものは確認する)
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品を買ったら、すぐ帰り冷凍冷蔵庫へ入れる。

## 家庭での保存

～冷蔵庫に入れておけば大丈夫?～

- 肉や魚はビニール袋や容器に入れ、他の食品に肉汁などがつかないようにする。
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に保つ。
- 冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎない。  
(詰めすぎると冷気の循環が悪くなる)



## 調理の下準備

～基本は手洗い!～



- 十分に手を洗う。(作業前、肉や魚を取り扱う前後など)
- 野菜や魚介類はよく洗う。
- 食品ごとに包丁・まな板・ふきん等を使い分ける。  
(肉用、魚用、野菜用など)
- 解凍後は速やかに調理する。
- 冷凍食品の解凍は、使う分だけ冷蔵庫内か電子レンジで行う。
- 調理器具はよく洗い、熱湯や漂白剤で消毒をする。



## 調理をするとき

～ここでもまず手洗い!～

- 調理の前には必ず手を洗う。
- 肉や魚は十分に加熱する。(目安は、中心部分の温度が75℃で1分間以上)



## 食事をするとき



- 食事前に石けんで手を洗う。
- 清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつける。
- 作った料理は、長時間室温に放置しない。
- 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べる。

## 食品が残ったとき



- 作業前に手を洗い、清潔な器具・容器を使って冷凍又は冷蔵庫などで保存する。
- 保存して時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと思ったものは思い切って捨てる。
- 温め直すときは十分に加熱する。(75℃以上を目安に)

食中毒かなと思ったら早めに医師の診断を受けましょう。

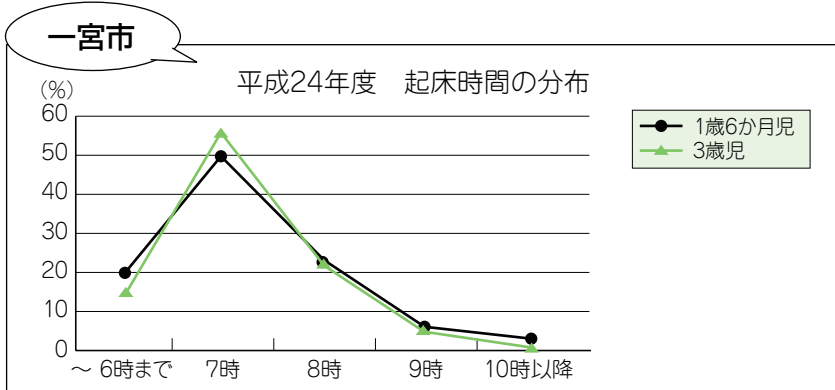
愛知県一宮保健所 食品安全課(☎72-0321)

# 子どもの生活リズム

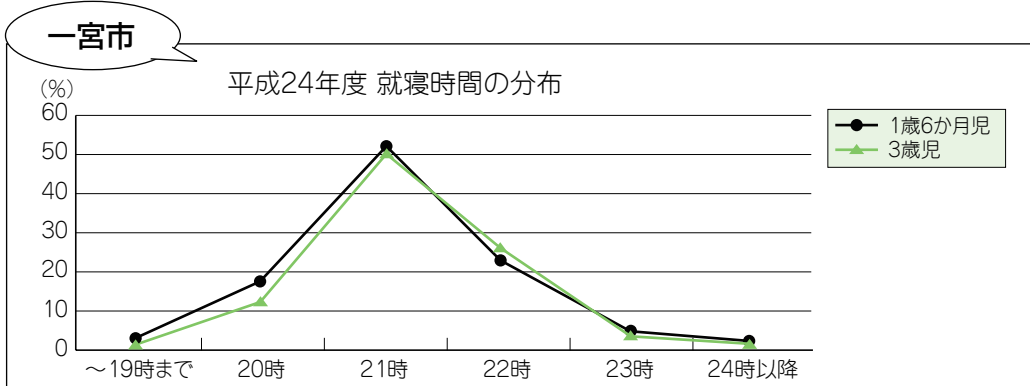
あなたのお子さんは、何時に起きて、何時に寝ていますか？

子どもが健やかに育つためには、十分な睡眠をとり、朝食を食べ、よく体を動かすことが大切です。十分な睡眠は、成長ホルモンの分泌を促進するだけでなく、脳の発達にも良いとされています。

平成24年度に一宮市で1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査を受けたそれぞれ約3,300人のアンケートの結果では、起床時間と就寝時間の分布は下のグラフのとおりでした。



●約70%の子が、7時までに起床しています。



●約60～70%の子が、21時までに就寝しています。

**1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査を受けた多くの子どもが早起き早寝ができていました。これからも規則正しい生活リズムを維持していきましょう！**

## 生活リズムを整えるコツ

- ★早寝・早起きと言われますが、「早起き・早寝」から始めましょう。  
早く起きることで、活動時間が長くなり、早く寝る習慣がつきやすくなります。
- ★毎朝決まった時間に起こし、朝日を浴びましょう。  
朝日を浴びることで、体内時計がリセットされます。体内時計は、朝起きて明るい光を浴びてから約14時間過ぎると少しずつ眠気を感じるようにセットされています。
- ★1～2週間ほど続けると、子どもたちの体内時計は少しずつ朝型に変わり、早起きのつらさは減っていきます。
- ★週末の寝坊に注意しましょう。  
寝坊することによって、体内時計は一気に遅れ、1週間分の努力が水の泡となってしまいます。



ご相談は

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

# ☆健康日本21いちのみや計画推進講座☆

すべて  
スタンプラリー  
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。

## メタボリック予防講座

～知る・食べる・動く  
あなたの生活習慣改善大作戦！～

※この講座は3回のコースです。

回	とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
1	9月 4日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～4時	医師による講話	30名	医師
2	9月20日(金)		午前9時30分～ 午後1時	栄養の話と調理実習		管理栄養士
3	9月27日(金)		午前9時30分～ 11時30分	運動の話と実技		健康づくり リーダー

【受付時間】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳

\*第2回の「調理実習」は、調理実習費350円が必要。エプロン、三角巾、ふきんをお持ちください。

\*第3回の「運動の話と実技」は、バスタオル、タオル、お茶をお持ちください。運動のできる服装でお越しください。

【予約制】 7月1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)

## いきいき健康づくり講座

※1回だけの講座です。

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
8月27日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	大腸がんにご注意!	30名	医師
9月 6日(金)	西保健センター (尾西庁舎東館6階) ☎63-4833		身に付けよう運動習慣		健康づくり リーダー
9月24日(火)	中保健センター ☎72-1121		COPD(慢性閉塞性肺 疾患)を知っていますか?		医師

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

\*「身に付けよう運動習慣」は、バスタオル、タオル、お茶をお持ちください。運動のできる服装でお越しください。

【予約制】 7月1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)

## 栄養教室

～肥満・高血糖を食事で予防・改善しよう～



※1回だけの講座です。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月28日(水)	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 カードバイキングで楽しく学 びましょう。	20名	管理栄養士
8月30日(金)	北保健センター ☎86-1611				
9月26日(木)	西保健センター (尾西庁舎東館3階) ☎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】 7月1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、ご希望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へ。



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。

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	8	2日(金)	平成25年4月1日～ 4月22日生	9	6日(金)	平成25年4月23日～ 5月25日生	午後1時10分～2時
		23日(金)			20日(金)		
					27日(金)		
西保健センター	8	6日(火)	平成25年4月1日～ 4月27日生	9	3日(火)	平成25年4月28日～ 5月24日生	午後1時10分～2時
		20日(火)			17日(火)		
北保健センター	8	1日(木)	平成25年4月1日～ 4月30日生	9	5日(木)	平成25年5月1日～ 5月31日生	午前9時10分～10時
		22日(木)			19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	8	6日(火)	平成24年1月1日～ 1月27日生	9	3日(火)	平成24年1月28日～ 3月8日生	午後1時～2時
		20日(火)			10日(火)		
西保健センター	8	8日(木)	平成24年1月5日～ 2月5日生	9	12日(木)	平成24年2月6日～ 3月9日生	
		22日(木)			26日(木)		
北保健センター	8	1日(木)	平成24年1月6日～ 1月23日生	9	5日(木)	平成24年1月24日～ 2月28日生	
					19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	8	1日(木)	平成22年7月1日～ 7月27日生	9	5日(木)	平成22年7月28日～ 8月23日生	午後1時～2時
		22日(木)			19日(木)		
西保健センター	8	7日(水)	平成22年7月7日～ 8月7日生	9	4日(水)	平成22年8月8日～ 9月7日生	
		21日(水)			18日(水)		
北保健センター	8	28日(水)	平成22年6月29日～ 7月18日生	9	11日(水)	平成22年7月19日～ 8月24日生	
					25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	8	22日(木)	平成23年7月1日～15日生	9	19日(木)	平成23年8月1日～15日生	午前9時～10時
		29日(木)			26日(木)		
西保健センター	8	1日(木)	平成23年7月1日～15日生	9	5日(木)	平成23年8月1日～15日生	
		29日(木)			19日(木)		
北保健センター	8	8日(木)	平成23年7月1日～31日生	9	12日(木)	平成23年8月1日～31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 ☎72-1121

西保健センター ☎63-4833

北保健センター ☎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

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、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です。

- ◎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、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へ連絡票」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。

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	8	7日(水)	平成24年10月1日～10月27日生	9	4日(水)	平成24年10月28日～11月23日生	午前9時～10時
		21日(水)			18日(水)		
西保健センター	8	6日(火)	平成24年10月5日～11月4日生	9	3日(火)	平成24年11月5日～12月6日生	
		20日(火)			17日(火)		
北保健センター	8	13日(火)	平成24年10月10日～11月13日生	9	10日(火)	平成24年11月14日～11月30日生	
		27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
7月23日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～3時30分	がんにならないための注意	看護師
9月25日(水)			介護予防	リハビリテーション室 医療技師

【対象】患者および地域の方

【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、もしくは当日会場にて受付

【問い合わせ先】一宮市立市民病院管理課 ☎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)  
\*7月1日(月)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	8月	13日(火)	20日(火)	27日(火)
西保健センター	9月	2日(月)	9日(月)	30日(月)
<b>とき</b> 午前9時10分～11時30分(受付9時～9時10分)				
<b>持ち物</b> 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10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)  
\*7月1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	8月27日(火)
西保健センター	9月30日(月)
<b>とき</b> 午前9時10分～11時30分(受付9時～9時10分)	
<b>持ち物</b> 母子健康手帳・バスタオル・授乳物品	

\*北保健センターは10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。  
\*7月1日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	8月	9月
中保健センター	もぐもぐコース 6日(火)	ごっくんコース 3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 29日(木)	もぐもぐコース 19日(木)
北保健センター	ごっくんコース 23日(金)	もぐもぐコース 11日(水)
<b>とき</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		

## にこにこ★ぱっくん幼児食教室

(平成24年度までの「バクバク食育教室」から名称が変更となりました。)

毎日の食事で「やだ～」とお口をあけてくれなかったり、「お野菜キライ!」なんてことはありませんか?  
栄養士が身近な食材を使って野菜をおいしく食べられる工夫を実演し、みんなで楽しく試食します。

**対象** 1歳6か月以上4歳未満の子とその親  
**定員** 各20名…1回のみ参加です。  
(定員になり次第しめきり)

\*7月1日(月)から申し込みを受け付けます。  
\*対象のお子さんは講義実演中は託児となります。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	9月25日(水)
尾西庁舎東館5階 (申込:西保健センター)	8月22日(木)
北保健センター	9月27日(金)
<b>とき</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・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)

\*7月1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	9月11日(水)
<b>とき</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

【とき】午後1時30分～3時



ところ	8月	9月
神山としよりの家	22日(木)	26日(木)
奥としよりの家	7日(水)	4日(水)
千秋老人いこいの家	19日(月)	9日(月)
葉栗老人いこいの家	8日(木)	12日(木)
丹陽老人いこいの家	9日(金)	13日(金)
萩原老人福祉センター	16日(金)	20日(金)
浅井老人いこいの家	1日(木)	5日(木)
時之島老人いこいの家	23日(金)	27日(金)
北方老人いこいの家	27日(火)	24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	8月	9月
中保健センター	5日(月)	2日(月)
西保健センター	5日(月)	2日(月)
北保健センター	19日(月)	30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	8月	9月	ところ	8月	9月
葉栗公民館(出張所)	7日(水)☆	4日(水)◎	奥公民館(出張所)	28日(水)☆	25日(水)◎
西成公民館(出張所)	9日(金)◎	13日(金)☆	萩原公民館(出張所)	14日(水)☆	11日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	8日(木)◎	12日(木)☆	千秋公民館(出張所)	9日(金)☆	13日(金)◎
浅井公民館(出張所)	7日(水)◎	4日(水)☆	尾西南部公民館 ※	28日(水)◎	25日(水)☆
大和公民館(出張所)	14日(水)◎	11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)	5日(月)◎	2日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	21日(水)☆	18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(☎2766)

口腔衛生センター(☎5548)

救急医療情報センター(☎1133)

# 「はいはい・ヨチヨチきょうそう」 参加者募集!!

## 市民健康まつり会場にて

- とき** 9月1日(日) 午前10時～午後3時
- ところ** 一宮スポーツ文化センター 市民健康まつり会場
- 対象者** 市内在住の平成24年1月～平成24年12月生まれの子とその保護者
- 定員** 午前・午後、それぞれ100組(定員になり次第しめきり)
- 申し込み** ハガキまたはFAXで必要事項を明記のうえ、中保健センターまでお申し込みください。



### 必要事項

郵便番号・住所・子どもの名前・生年月日・保護者名・  
電話番号(日中連絡のとれる番号)・世帯主名・参加希望の  
午前または午後のいずれか

申し込み受付は7月1日(月)～17日(水)到着分までです。

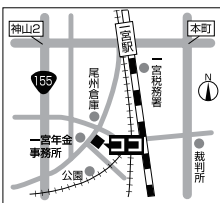
※参加決定のお知らせは、  
8月中旬頃に郵送いたします。

〈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  
はいはい・ヨチヨチきょうそう 係 FAX 72-2056

### 【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**

http://WWW21.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

「交通事故(人身事故)」・「相続問題・遺言」  
についてはご相談は無料です。

尾張一宮駅前駅ビル(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) 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9月1日発行

2013年(平成25年)7月1日 健 16