

健康ひろば



1歳6か月児健康診査の様子

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。

保健センターの紹介	2
不活化ポリオワクチンを受けている方へ	3
がん検診無料クーポン券／がん検診で要精密検査と診断された方へ	4
節目歯周疾患検診は受けましたか	5
狂犬病予防注射／猫の避妊・去勢手術費の一部を補助	6
健康づくりサポーター協議会だよりほか	7
あなたの子育て応援します	8
仕上げ歯みがきのコツ／歯みがき事故	9
無料匿名エイズ検査／精神障がい者家族教室のご案内	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12～15
健康づくりサポーター養成講座のご案内	16



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」



保健センターの紹介

☆一宮市中保健センター (一宮市休日・夜間急病診療所併設)

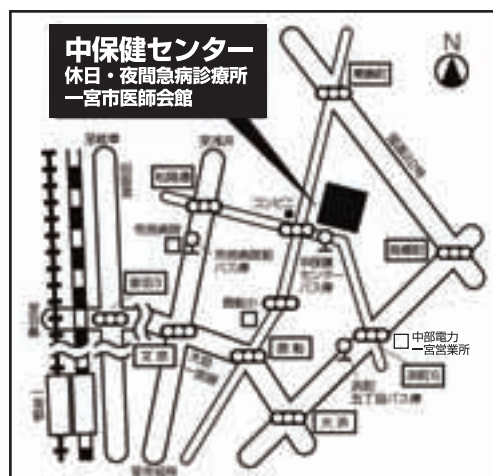
〒491-0076 一宮市貴船町3丁目2番地
(☎ 72-1121、FAX 72-2056)

※カーナビは、『一宮市医師会館』
(☎ 0586-71-7531)で検索。

名鉄バス 名鉄一宮駅バスターミナル④番乗り場
「江南駅」「江南団地」行き(約9分乗車)
「浜町五丁目」停留所下車
徒歩約490m(約7分)

名鉄一宮駅バスターミナル③番乗り場
「宮田本郷」「川島」行き(約9分乗車)
「市民病院前」停留所下車 徒歩約660m(約9分)

i-バス 一宮コース「市民病院」行き
名鉄一宮駅発(毎時30分発、約15分乗車)「25.中保健センター」停留所下車すぐ

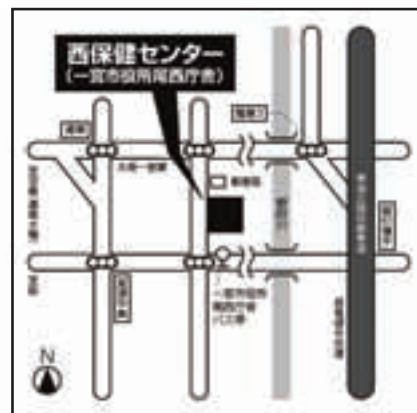


☆一宮市西保健センター (尾西庁舎東館3階)

〒494-8601 一宮市東五城字備前12番地
(☎ 63-4833、FAX 64-1666)

名鉄バス 名鉄一宮駅バスターミナル②番乗り場
「起(郷北)」「西中野」「蓮池」行き(約10分乗車)
「一宮市役所尾西庁舎」停留所下車
徒歩約200m(約3分)

i-バス 尾西北コース 「23.尾西庁舎」停留所下車すぐ
尾西南コース 「26.尾西庁舎」停留所下車すぐ



☆一宮市北保健センター

〒493-0001 一宮市木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地
(☎ 86-1611、FAX 86-1612)

名鉄電車 名鉄名古屋本線「黒田駅」下車
徒歩約420m(約6分)

J R JR東海道本線「木曾川駅」下車
徒歩約700m(約10分)

i-バス 木曾川・北方コース
「16.北保健センター東」停留所下車
徒歩約200m(約3分)



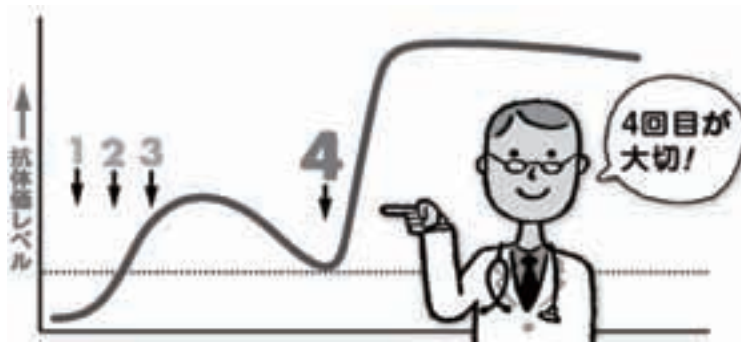
不活化ポリオワクチンを受けている方へ

～追加接種（4回目）はお済みですか？～

平成24年9月から、ポリオの予防接種に使用するワクチンが、生ワクチンから不活化ワクチンに変更になっています。この変更により、接種間隔や接種回数が変わりました。

不活化ワクチンは初回接種だけでは長期間、免疫を保つことができず、追加接種を受けることで効果がさらに上がり、免疫が長い期間続きます。

追加接種にあたる4回目の接種は、3回目接種から1年～1年6か月後に受けることになっています。一度母子健康手帳でお確かめください。



<不活化ポリオワクチン導入後の接種方法>

対象年齢	平成24年7月生まれ以前の子 【1期】生後3か月～7歳6か月に至るまで	
接種回数	1期初回…20日～56日の間隔で3回接種する。	
	1期追加…1期初回(3回)終了後、1年～1年6か月の間に1回接種する。	
生ワクチンと不活化ワクチンの関係	①生ワクチンを2回受けている子	ポリオ予防接種完了
	②生ワクチンを1回と不活化ワクチンを2回受けている子	3回目接種から1年～1年6か月後に1期追加を1回接種する。
	③不活化ワクチンを3回受けている子	
	④生ワクチンを1回と不活化ワクチンを1回受けている子	1期初回を1回接種する。 1年～1年6か月後に1期追加を1回接種する。
	⑤不活化ワクチンを2回受けている子	
	⑥生ワクチンを1回受けている子	1期初回を20日～56日の間隔で2回接種する。 1年～1年6か月後に1期追加を1回接種する。
	⑦不活化ワクチンを1回受けている子	
	⑧全く受けていない子	1期初回を20日～56日の間隔で3回接種する。 1年～1年6か月後に1期追加を1回接種する。
接種場所	市内の協力医療機関で実施します。 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。医師の診察後、接種をします。	
持ち物	母子健康手帳、予防接種予診票 *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。	

※なお、四種混合ワクチン（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）で接種を受けている子は、ポリオも含まれていますので、四種混合ワクチンの追加接種を受けるようにしましょう。

乳がん・大腸がん・子宮頸がん検診無料クーポン券のご使用はお早めに!

5月に下記の対象者へ、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を送付しましたが、ご使用になりましたか。有効期限は12月末までです。まだ受診されていない方はお早めに検診を受けてください。

《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～平成25年12月末(ただし、医療機関の休診日は除く。)

(1月以降は、クーポン券は使用できません。)

※ 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。なお、届いていない方、紛失された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。

※ 12月は医療機関が大変混雑しますので、早めに受診することをお勧めします。

～がん検診で要精密検査と診断された方へ～ 必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

平成24年度一宮市がん検診の精密検査結果

	要精密検査者数 (人)	精密検査受診者数 (人)	精密検査結果			精密検査未受診	
			異常なし(人)	が ん(人)	その他の疾患(人)	人数(人)	割合(%)
胃がん検診	2,008	1,783	354	51	1,378	225	11.2
大腸がん検診	2,754	2,147	730	85	1,332	607	22.0
肺がん検診	1,528	1,349	360	52	937	179	11.7
乳がん検診	1,156	1,028	375	18	635	128	11.1
子宮頸がん検診	522	429	181	24	224	93	17.8

胃がん、大腸がん、肺がん、乳がん、子宮頸がんは検診で早期発見でき、治療によって死亡率が低下します。

がんは昭和56年より日本人の死因第1位で、現在では年間約30万人以上の国民ががんで亡くなっています。また、生涯のうちにがんにかかる可能性は、男性の2人に1人、女性の3人に1人と推測されています。(厚生労働省 ホームページより)

平成24年度に一宮市がん検診で要精密検査と診断された方のうち、精密検査を受けていない方の割合は1割を超えています。要精密検査と診断された方は、異常がないことを確認するため、または早期に治療を開始するため、1日でも早く精密検査を受けましょう。

精密検査は健康保険の適用となります。保険証を持参して受診してください。

要精密検査と診断された方は、速やかに
医療機関で精密検査を受けましょう。



節目歯周疾患検診は受けましたか

対象者 昭和48・43・38・33・28・23・18年生まれの方

実施期間 平成25年5月1日～平成25年12月末(ただし、医療機関の休診日は除く。)

実施場所 市内協力歯科医療機関(下記参照)

一部負担金 無料

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(お持ちの方はご持参ください。)

内容 一般歯科健康診査、歯周病診査



節目歯周疾患検診協力歯科医療機関一覧表

平成25年10月1日現在

連区	医療機関名	電話番号
宮西	磯村歯科クリニック	73-3600
	滝歯科医院	72-2351
	伴歯科医院	23-4182
	文京歯科医院	72-1118
	三輪デンタルクリニック	82-7738
貴船	あいグローデンタルクリニック	71-1115
	足立歯科医院	72-7311
	石黒歯科	71-0223
	斉藤歯科医院	24-3811
船	坂井田歯科医院	73-4255
	竹中歯科医院	24-4852
	中山歯科医院	72-1535
神山	鈴木歯科	46-0810
	墨歯科医院	45-8224
	ソブエ歯科	45-2433
	テンサン歯科医院	48-4088
	とまつ歯科医院	44-8686
	ミキ歯科クリニック	48-5358
	ミルキーウェイデンタルクリニック	24-5196
渡辺歯科医院	44-1649	
大志	いとう歯科医院	26-1212
	長谷川歯科	71-5230
	ヒロ歯科室	23-2800
	藤橋歯科医院	72-6002
	本町歯科	24-3800
	牧歯科	26-1482
向山	まごころ歯科	71-8548
	大島歯科クリニック	24-2616
	田島歯科医院	24-9133
	平山歯科医院	24-7244
	みずの歯科	26-0620
富士	ア歯科診療所	72-7988
	大滝歯科医院	72-1155
	桜井歯科	72-4618
	すみ歯科	24-0069
	日野歯科医院	24-1206
	みどり歯科	24-6480
	山口歯科医院	71-0418
	岩崎歯科医院	51-2022
葉栗	ごとう歯科医院	78-7870
	富田歯科	78-1015
	ののがき歯科医院	73-4182
	菱川歯科医院	51-6628
	ふるの歯科医院	51-7676
西成	足立歯科クリニック	77-4500
	安藤歯科医院	77-2053
	イソバ歯科医院	76-8143
オーキッド歯科	76-7722	

連区	医療機関名	電話番号
西成	おろし歯科医院	77-1411
	こいわ歯科医院	77-1182
	明典会 タナカ歯科	24-0418
	津田歯科クリニック	75-0418
	とみたデンタルクリニック	77-1118
	なかお歯科	81-0020
	西成歯科医院	77-8148
	はら歯科クリニックSEBE	53-6333
	松浦歯科医院	78-2999
	モリシン歯科	77-8123
丹陽	石浩歯科	76-6106
	泰歯科	77-3941
	野口歯科医院	76-5412
陽だまり	陽だまり歯科	81-4618
	森本歯科医院	24-6088
	こじま歯科	78-8548
浅井	しばた歯科	78-8041
	はたさ歯科医院	78-8510
	森歯科医院	51-2991
	悠和歯科クリニック	51-1112
脇田	脇田歯科医院	78-8148
	根尾歯科医院	87-3344
	丸井歯科医院	87-3232
リキデンタルオフィス	リキデンタルオフィス	84-4182
	あい歯科医院	44-0843
大和	鹿島歯科クリニック	46-1551
	桜木歯科医院	45-0418
	高橋歯科医院	44-7265
	徳田歯科医院	46-1182
	(医)丹羽歯科	44-1589
	のぞみ歯科	46-1415
	はないけ歯科	44-6480
	ひらみつ歯科医院	43-8070
	まえたデンタルクリニック	46-8143
	むらかみ歯科	46-6480
やまと歯科医院	43-3958	
吉本歯科	43-0124	
今伊勢	今伊勢歯科医院	52-5353
	いまえだ歯科	73-8500
	大橋歯科医院	73-1135
	小林歯科	46-4888
	とむ歯科クリニック	44-4618
(医)ノダ歯科クリニック	(医)ノダ歯科クリニック	72-4182
	ハヤシ歯科クリニック	46-2218
	ムラタ歯科	71-8148
岩田	岩田歯科医院	63-4182
	キフネ歯科	64-1188
	五藤歯科クリニック	61-3339

連区	医療機関名	電話番号
奥町	鈴木歯科医院	64-1182
	古澤歯科	62-9188
萩原	鶴飼歯科医院	68-3316
	加藤歯科	69-3515
	川崎歯科医院	68-0303
	中島歯科医院	68-0854
	はやせ歯科口腔外科	68-1728
ファミリー歯科クリニック	ファミリー歯科クリニック	69-4618
	堀田歯科	69-3511
千秋	(医)育徳会 磯村歯科医院	76-4258
	かみむら歯科クリニック	81-0418
	岸歯科医院	77-4488
	さとう歯科	81-6480
	しもさと歯科医院	76-1616
	千秋病院	77-0012
起	竹中歯科医院	62-1048
小信中島	浅井歯科	62-4803
	加納歯科医院	62-3896
	岩田歯科クリニック	62-1282
	さくデンタルクリニック	64-8714
	さわだ歯科	63-1188
森島	森島歯科医院	62-5891
	よこい歯科医院	63-4180
	あきお歯科	44-9273
三條	葛谷ファミリー歯科	46-0050
	三條歯科クリニック	61-4160
	柴山歯科医院	44-6474
清水	清水歯科	61-1280
	水谷歯科	62-8815
	浅野歯科	63-4567
大徳	伊藤歯科	62-8822
	きたいま歯科	62-2497
	小塚歯科医院	61-4588
ひまわり	ひまわり歯科医院	64-0707
	青山歯科医院	68-2100
朝日	玉野歯科	68-1108
	山内歯科医院	69-7722
開明	木曾原歯科医院	45-8458
	つぎはし歯科	64-0089
	モリ歯科	46-2555
木曾川	おうぎ歯科	87-4983
	カワイ歯科	87-3444
	木曾川歯科医院	87-1222
	くずや歯科	86-6311
	五藤歯科医院	87-0136
	さとう歯科	86-6993
墨	墨歯科医院	86-3337
	たがやキッズ&ファミリーデンタルクリニック	64-8880
にしかわ	にしかわ歯科クリニック	84-4181

連区に関係なくどの歯科医療機関でも受診できます。
予約が必要な歯科医療機関もありますので、あらかじめご確認ください。

もうお済みですか？ 愛犬の狂犬病予防注射！

犬を飼っている方は、毎年1回、飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせることが義務づけられています。まだお済みでない場合は、動物病院で早めに予防注射を受けてください。市の委託動物病院で予防注射を受けると「狂犬病予防注射済票」が交付されます。それ以外の動物病院で予防注射を受けた場合は、獣医師発行の「狂犬病予防注射済証明書」をお持ちのうえ、保健センターにて注射済票の交付の手続きをお願いします。（狂犬病予防注射済票交付手数料550円が必要です。）

また、病気や高齢などの理由で予防注射が受けられない場合は、獣医師発行の「狂犬病予防注射猶予証明書」を保健センターへご提出ください。

猫の避妊・去勢手術費の一部を補助しています

市では、猫の必要以上の繁殖を抑制し、市民の皆さんへの迷惑の防止を図るために、猫の避妊または去勢手術費の一部を補助しています。

なお、犬の避妊・去勢手術費補助は、平成24年9月30日までの手術をもって終了しています。

補助を受けるための条件

- ①申請者は市内に住所を有すること
- ②市内の補助対象動物病院で手術の予約が済んでいること ※下記一覧表参照

補助金額

猫の避妊…1匹につき3,000円
猫の去勢…1匹につき1,600円



補助券のご利用手順

- ①市内の補助対象動物病院で手術日を予約する。
- ②保健センター、一宮庁舎市民課、木曾川庁舎窓口課、出張所にて印鑑を持って申請する。
- ③補助券を受け取る。
※一宮庁舎市民課、木曾川庁舎窓口課、出張所で申請した場合は、後日、中保健センターより補助券を郵送するため、交付に日数がかかります。

お急ぎの方は直接保健センターにて申請をお願いします。

- ④動物病院で手術代を支払う際、補助券を提出し割引してもらう。
※都合により補助券を使わなかった場合は、速やかに保健センターまで返却してください。



手術費補助対象動物病院一覧表

あいわ動物病院	23-4676	シークペットクリニック	64-3213
一宮西動物病院	44-6032	スマイル動物病院	58-3211
伊藤どうぶつ病院	81-1241	たんぼぼ動物病院	26-7535
いわはし動物の病院	67-2288	チアキ動物病院	81-5008
遠藤獣医科	46-2050	ときのしま動物病院	51-1600
加藤犬猫病院	61-4183	豊島犬猫病院	71-8182
加藤獣医科病院	43-0318	ふるはし動物病院	43-2885
きそがわペットクリニック	51-6699	村上犬猫病院	71-3008
さとう動物病院	87-1515	よしむら動物病院	62-8021

詳しいことは、中保健センター（☎72-1121）までお尋ねください。



市民健康まつり活動報告 9月1日(日)

市民健康まつりで『健康づくりサポーターコーナー』を担当し、「体の柔軟性テスト」、「ウォーキングの紹介」、「サポーター活動報告」を行いました。

健康づくりサポーターコーナーには460名の方が来場くださいました。

体の柔軟性テスト

肩周りの柔軟性と前屈での柔軟性を点数化し、柔軟年齢を計りました。

ご家族やお友達と結果を見比べて、日ごろの運動習慣を振り返っていました。



ウォーキングの紹介

ウォーキングコースや安全で快適なウォーキングの方法などを紹介しました。

今後のウォーキング大会の予定をお知らせし、参加を呼びかけました。



サポーター活動報告

今年度で開催したウォーキング大会やサポーターの活動の様子を、写真とサポーターメンバーの説明により来場された皆さんに報告しました。

健康づくりウォーキング大会にぜひ参加したいとの声もありました。

“食改さん”

食生活改善推進(ヘルスマイト)コーナー

市民健康まつり活動報告 9月1日(日)

市民健康まつりで『食生活改善推進コーナー』を担当し、800名を超える方が来場くださいました。



「地元で採れた野菜入りクッキーの配布」、「野菜350g計量体験」、「お箸の正しい持ち方体験」、「災害時のレシピ紹介」などの食育に関するコーナーを設けました。



ひとりで悩まないで!

あなたの子育て応援します

育児をする中で、悩んだり、困ったり、うまくいかないこともあると思います。24時間365日休みなしの育児にストレスを感じることもありますよね。ひとりで悩まないで、気軽にご相談ください。



相談できるところ

- ・中保健センター ☎ 72-1121 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)
- ・西保健センター ☎ 63-4833
- ・北保健センター ☎ 86-1611
- ・子ども悩みごと相談 ☎ 28-9152 月～金曜日 午前10時～午後4時30分 (祝日・年末年始を除く)
- ・子ども悩みごと相談一休日・夜間ダイヤル ☎ 73-4192 ※電話相談のみ 火～土曜日 午後5時30分～午後8時30分 日曜日 午前9時～12時 (青年の家の休館日を除く)
- ・育児もしもしキャッチ ☎ 0562-43-0555 火～土曜日 午後5時～午後9時 (祝日・年末年始を除く)
- ・認定NPO法人CAPNA (子どもの虐待防止ネットワーク) ☎ 052-232-0624 月～土曜日 午前10時～午後4時 (祝日を除く)
ホームページからメール相談ができます。http://www.capna.jp
- ・愛知県一宮児童相談センター ☎ 45-1558 月～金曜日 午前9時～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)

子育て上手になるために...

お母さんへ

- ☆ 何でも完璧にやろうと思わないようにしましょう。
- ☆ ひとりで悩まないで困ったときは助けを求めましょう。
- ☆ つらいときは子どもを預けましょう。
- ☆ 自分の時間を持ちましょう。

お父さん・家族の方へ

- ☆ お母さんに声をかけ、話を聞きましょう。感謝の言葉をひと声かけてあげれば、きっと育児疲れも楽になります。
- ☆ お母さんのストレス発散に協力しましょう。子育てから解放される時間が持てるようにしてあげましょう。

「しつけ」と「虐待」は違います!

「しつけ」に暴言・暴力などが加わると、それは「虐待」になります。叩くようになると、だんだんエスカレートして、自分の力では抑えきれなくなってしまいます。「しつけ」とは、子どもが自立していくための大まかな道筋を親が示してあげることです。叱るときはまず言葉で伝え、暴力の連鎖を生み出さないようにしましょう。

「虐待かな...」と思ったら

市役所子育て支援課 ☎ 28-9141 愛知県一宮児童相談センター ☎ 45-1558

※子どもの生命の危険があると考えられる時は、すぐに110番・119番へ通報を!

仕上げ歯みがきのコツ

子どものむし歯予防は、むし歯になりやすい生活習慣の改善と歯みがき習慣が大切です。いやがる時の仕上げ歯みがきは大変ですが、楽しくて気持ちの良い体験が良い歯みがき習慣につながり、歯を大切にしていける気持ちを育てていきます。

歯みがきはスキンシップのひとつ、笑顔で楽しく。

良い歯みがき習慣は「一生の宝」

絵本などで、歯みがきをしようという気持ちを育てましょう。

寝かせてみがくと、お口の中が良く見えます。

マネが大好き
パパやママの仕上げ歯みがきをさせてあげましょう。

ほめることが大切。
「アーが上手だね。」
「イーもできるかな？」



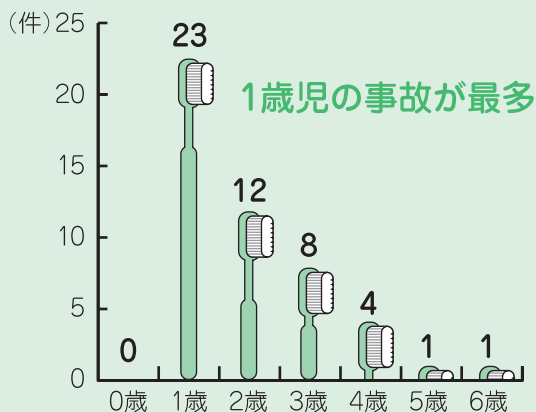
さっぱりとしたお口は気持ちがいいな



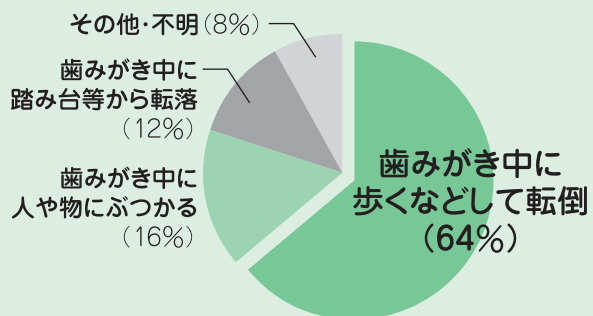
歯みがき事故



年齢別事故件数



受傷要因



受傷要因の60%は歯みがき中の転倒

*消費者庁・国民生活センター「医療機関ネットワーク」より
(平成22年12月から平成25年1月末日までに収集された情報を集計)



安全な歯みがき習慣を身につけるため、必ず保護者がそばにつき添い、目を離さないようにしましょう。

<参考:消費者庁ホームページ>

一宮保健所では 無料匿名エイズ検査 を実施しています。

○保健所では、エイズの原因となるHIV（エイズウイルス）に感染しているかどうかを、「無料」「匿名」で調べることができます。

（感染の機会があったときから3か月以上経過していることが必要です。）

○成績書や証明書が必要な場合は有料となり、匿名ではできません。

○腕から少量（5ml程度）の血液を採ってHIVの抗体を調べます。

○即日検査では、採血から1～2時間で結果をお知らせします。

◎すでに治療中の方や健康診断が目的の方の検査は受け付けていませんのでご了承ください。

受付曜日・時間

即日検査

毎週水曜日 午前9時～11時

夜間検査

 即日検査ではありません。

第2・第4水曜日 午後6時～7時

（結果は、翌週木曜日以降にお知らせします。）

※12月25日（水）は即日検査、夜間検査ともお休みです。

休日エイズ即日検査も 実施します

と き 平成25年12月7日（土）

時 間 午前9時～11時

※12月1日（日）は世界エイズデーです。

【問い合わせ・相談電話】愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321

精神障がい者家族教室のご案内

一宮保健所ではこころの病を持つ方のご家族を対象に家族教室（ひまわり会）を開催しています。この教室では同じような悩みを抱えるご家族同士が、集い話し合う中で病気についての認識を深め、交流の機会となっています。どうぞお気軽にご参加ください。

教室について詳しくお聞きになりたい方は、下記にお問い合わせください。

対象者 こころの病を持つ方のご家族

日時 毎月第4金曜日 午前10時～12時

会場 一宮保健所4階大会議室

費用 無料

申し込み・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



☆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。

※すべて1回だけの講座です。

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
12月10日(火)	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～	30名	保健師
平成26年 1月20日(月)	中保健センター ☎72-1121	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～	24名	管理栄養士

【受付時間】 12月10日(火)は午後1時45分～2時
1月20日(月)は午前9時40分～10時

【持ち物】健康手帳

*ウォーキング：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。

*調理実習：実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきんをお持ちください。託児はありません。

【予約制】11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)

栄養教室

～高血圧を食事で予防・改善しよう～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月6日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前9時30分～ 11時30分	血圧が高めで気になっている方、食事で気をつける方法を、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
12月10日(火)	中保健センター ☎72-1121				
平成26年 1月16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】11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)

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、随時各保健センターで受け付けています。



健康づくりスタンプラリーに参加しよう!

対象となる講座・教室・健診 (スタンプラリー用紙は、9月1日発行の健康ひろばに掲載しました。)



いきいき健康づくり講座・食生活改善推進員養成講座

健康づくりサポーター養成講座

栄養教室・メタボリック予防講座・女性のための健康診査・節目骨検診

節目歯周疾患検診・特定保健指導・禁煙個別サポート など

※9月1日発行の健康ひろば10ページのスタンプラリー用紙の中で、「健康づくりサポーター養成講座」の実施回数に誤りがありました。正しくは全7回です。お詫びして訂正します。

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	12	6日(金)	平成25年 8月 1日～ 9月 2日生	1	17日(金)	平成25年 9月 3日～ 10月 5日生	午後1時10分～2時
		20日(金)			24日(金)		
		27日(金)			31日(金)		
西保健センター	12	3日(火)	平成25年 8月 1日～ 8月27日生	1	7日(火)	平成25年 8月28日～ 9月23日生	午後1時10分～2時
		17日(火)			21日(火)		
北保健センター	12	5日(木)	平成25年 8月 1日～ 8月31日生	1	16日(木)	平成25年 9月 1日～ 9月30日生	午前9時10分～10時
		19日(木)			30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	12	3日(火)	平成24年 5月 2日～ 5月28日生	1	7日(火)	平成24年 5月29日～ 7月 8日生	午後1時～2時
		17日(火)			14日(火)		
西保健センター	12	12日(木)	平成24年 5月13日～ 5月28日生	1	9日(木)	平成24年 5月29日～ 6月29日生	
北保健センター	12	5日(木)	平成24年 4月24日～ 6月 3日生	1	16日(木)	平成24年 6月 4日～ 7月 6日生	
		19日(木)			30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	12	5日(木)	平成22年 10月30日～ 11月25日生	1	16日(木)	平成22年 11月26日～ 12月22日生	午後1時～2時
		19日(木)			23日(木)		
西保健センター	12	4日(水)	平成22年 10月24日～ 11月25日生	1	15日(水)	平成22年 11月26日～ 12月26日生	
北保健センター	12	11日(水)	平成22年 11月10日～ 11月28日生	1	8日(水)	平成22年 11月29日～ 平成23年 1月 4日生	
					22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	12	19日(木)	平成23年11月 1日～15日生 平成23年11月16日～30日生	1	16日(木)	平成23年12月 1日～15日生 平成23年12月16日～31日生	午前9時～10時
		26日(木)			23日(木)		
西保健センター	12	5日(木)	平成23年11月 1日～30日生	1	9日(木)	平成23年12月 1日～15日生 平成23年12月16日～31日生	
北保健センター	12	12日(木)	平成23年11月 1日～30日生	1	9日(木)	平成23年12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

～お母さんとお赤ちゃん～



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

こんいちには赤ちゃん訪問

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。

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	12	4日(水)	平成25年 1月30日～ 2月25日生	1	15日(水)	平成25年 2月26日～ 3月24日生	午前9時～10時
		18日(水)			22日(水)		
西保健センター	12	3日(火)	平成25年 2月 9日～ 3月12日生	1	7日(火)	平成25年 3月13日～ 4月13日生	
		17日(火)			21日(火)		
北保健センター	12	10日(火)	平成25年 2月14日～ 3月 4日生	1	14日(火) 28日(火)	平成25年 3月 5日～ 4月 7日生	

【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
平成25年11月26日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	感染防止について	感染管理認定看護師 歯科口腔外科医師
平成26年 1月28日(火)			口腔ケアについて	

【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】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)
*11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	1回目	2回目	3回目
西保健センター	12月	2日(月)	9日(月)	16日(月)
北保健センター	1月	10日(金)	17日(金)	24日(金)

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

※中保健センターは2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)
*11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
西保健センター	12月16日(月)
北保健センター	1月24日(金)

とき 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

※中保健センターは2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。

*11月1日(金)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	12月	1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)
尾西庁舎東館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 23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)

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

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)

*11月1日(金)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	1月29日(水)
尾西庁舎東館5階 (申込:西保健センター)	12月12日(木)
北保健センター	1月10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 「子どもの歯」
～むし歯予防は大人の責任～
歯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)

*11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
北保健センター	1月23日(木)

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	12月	1月
神山としよりの家	26日(木)	23日(木)
奥としよりの家	4日(水)	8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	12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)	9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

【とき】午後1時～3時

ところ	12月	1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)

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	12月	1月	ところ	12月	1月
葉栗公民館(出張所)	4日(水)☆	15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)◎	15日(水)☆	尾西南部公民館 ※	25日(水)◎	22日(水)☆
大和公民館(出張所)	11日(水)◎	8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)	2日(月)◎	6日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	18日(水)☆	15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)

健康づくりサポーター養成講座のご案内

スタンプラリー
対象事業です

現在、一宮市では、市民の方が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせることを目指し、「健康日本21いちのみや計画」の推進に取り組んでいます。

健康づくりに関する教室やウォーキング大会の企画など、『健康づくりサポーター』として健康づくり活動に取り組む方を募集・養成します。

【日 程】 ※この講座は7回のコースです。

回	と き	内 容	講 師
1	平成26年 1月28日(火)	開講式 「地域における健康づくり活動について」 ～健康づくりサポーターに期待すること～ 一宮市の健康づくりについて	大学教授 保健師
2	2月 4日(火)	栄養の話 ～自分の生活を知ろう 食生活の大切さについて～ 自分の食事量を確認しよう!	管理栄養士 保健師
3	2月18日(火)	運動の話 ～自分の生活を知ろう 運動の必要性について～	運動指導員 保健師
4	2月25日(火)	運動の実技 ～安全なウォーキングをするために～	健康づくりリーダー 保健師
5 *	3月 1日(土)	一宮市健康づくりサポーター協議会主催のウォーキング大会に参加	
6	3月 4日(火)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣病～	歯科衛生士 保健師
7	3月11日(火)	健康づくりサポーター活動報告・交流	一宮市健康づくりサポーター 保健師

時 間 午後1時30分～3時30分(受付1時15分～1時30分)

と ころ 北保健センター ☎86-1611

※第5回は午前9時、中保健センター集合です。

対 象 一宮市民でおおむね70歳までの方

申し込み 11月1日(金)から北保健センターで申し込みを受け付けます。

定 員 30名(定員になり次第しめきり)



講座終了後の活動…一宮市健康づくりサポーター協議会に登録し、健康づくり課の事業(市民健康まつりなど)への参加や地域の健康づくり活動に取り組んでいただきます。

【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。

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。

尾張一宮駅前ビル(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)

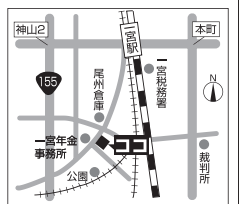
〈主な取扱業務(上記以外)〉

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
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

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

★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26年1月1日発行

2013年(平成25年)11月1日 健 16