

健康ひろば



メタボリック予防講座の様子



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
インフルエンザ予防／「陽子線がん治療講演会」の開催案内	4
一般不妊治療費補助の申請は平成26年3月25日(火)までに	5
合法ハーブは危険な違法ドラッグです／受動喫煙	6
歯周病は糖尿病の合併症です／健康づくりウォーキング大会開催	7
災害時・緊急時に必要な備蓄食品	8
子どもの事故を予防しよう	9
健康投資で女子力アップ	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12~15
平日夜間およ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」

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
小児用肺炎球菌	生後2か月～5歳の誕生日の前日まで	接種開始時期により異なります。	費用 無料 持ち物 予診票・実施確認証 母子健康手帳 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26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。
ヒブ (インフルエンザ菌b型)			
BCG	生後3か月～1歳の誕生日の前日まで	1回接種	
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か月に至るまで	1期 初回	3回接種 20～56日までの間隔
三種混合 シフテリア 百日せき 破傷風		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 シフテリア 破傷風	小学校6年生 (小学校6年生の間にやむを得ず接種できなかったお子さんは、13歳の誕生日の前々日まで。)	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 20～56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
麻しん・風しん混合	満1歳～2歳の誕生日の前日まで	1期	1回接種
	平成19年4月2日～平成20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
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 6～28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歳の誕生日の前々日まで	2期	1回接種
	【特例措置】 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。	1期の未接種分	1回～3回接種
		2期	1回接種

小児用肺炎球菌、ヒブ

平成25年5月生まれ以前のお子さんの予診票は協力医療機関においてあります。

二種混合

予診票・実施確認証は、平成25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(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が対象です。(母子健康手帳で必ずご確認ください。)

不活化ポリオ

平成24年7月生まれ以前のお子さんの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おいてあります。

麻しん・風しん混合

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(1期・2期)」がある方は、現在使用しておりませんので処分してください。予診票・実施確認証は、平成25年4月中頃個別に送付したものをお使いください。

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。

※ 予診票・実施確認証を紛失した場合は、母子健康手帳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11月生まれ以前のお子さんには、出生届時にお渡しした従来の「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25年12月1日現在

連区	医療機関名	電話番号	小児肺炎球菌	ヒブ	B G	四種混合	三種混合	二種混合	不活化ポリオ	麻疹混合	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	渡辺外科	45-3400	●	●	—	—	—	—	—	—	—
	いししろ内科	71-2525	●	●	—	●	●	●	●	●	●
	編飼医院	73-8337	—	—	—	—	—	—	—	—	—
大	桜井クリニック	73-3790	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	しみず内科クリニック	72-3348	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	大雄会クリニック	72-1211	●	●	●	●	●	●	●	●	●
志	田中クリニック	72-2686	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	野村医院	72-2464	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	日野医院	72-4141	●	●	●	●	●	●	●	●	●
向	丸井医院	73-2527	●	●	—	●	●	●	—	●	●
	加固内科クリニック	72-2425	—	—	—	—	—	—	—	—	●
	きむら胃腸科外科内科	28-8880	●	●	—	●	●	●	●	●	●
山	森瀬内科	72-2517	●	●	—	—	—	—	—	—	—
	くどう耳鼻咽喉科	25-0910	●	●	—	—	—	—	—	—	—
	平野内科	71-7733	●	●	●	●	●	●	●	●	●
富士	平松小児科内科	71-3833	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	可世木耳鼻咽喉科	51-5466	●	●	—	—	—	—	—	—	—
	瀬川医院	51-3000	●	●	—	●	●	●	●	●	●
栗	とみつかクリニック	53-3130	●	●	—	●	●	●	—	●	●
	宮田クリニック	51-9393	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	湯川クリニック	51-9500	●	●	—	—	—	—	—	—	—
西	いそむらファミリークリニック	72-7111	●	●	—	—	—	—	—	—	—
	きし整形外科	51-7517	●	●	—	—	—	—	—	—	—
	岸内科	77-3991	—	—	●	●	●	●	●	●	●
成	くまざわ医院	53-1860	—	—	—	●	●	●	●	●	●
	孝友クリニック	75-5559	●	●	—	●	●	●	—	●	●
	坂田内科	71-3488	●	●	●	●	●	●	●	●	●
丹	西脇医院	77-4622	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	のだこどもクリニック	76-8686	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	はんじこどもクリニック	85-5131	●	●	●	●	●	●	●	●	●
陽	肥田野内科	76-6561	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	松前内科医院	81-7001	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	水野医院	77-3227	●	●	●	●	●	●	●	●	●
町	丹陽クリニック	75-3455	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	野村内科	24-0350	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	みついクリニック	76-2220	●	●	—	—	—	—	—	—	—
浅	むらせクリニック	23-1818	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	あざい内科	51-0011	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	浅井森医院	78-0411	●	●	●	●	●	●	●	●	●
井	稲垣医院	51-4321	—	—	●	—	—	—	—	—	—
	しがファミリークリニック(祖父江医院)	78-6527	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	尾洲病院(1歳以上のみ)	51-5522	●	●	—	●	●	●	●	●	●
大	みづほクリニック	53-3777	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	松岡医院	86-6862	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	いつきクリニック一宮	47-7005	●	●	—	●	●	●	●	●	●
和	岩田循環器クリニック	45-1202	—	—	—	●	●	●	—	●	

連区	医療機関名	電話番号	小児肺炎球菌	ヒブ	B G	四種混合	三種混合	二種混合	不活化ポリオ	麻疹混合	日本脳炎	
大	かすがい内科	44-5311	—	—	●	●	●	●	●	●	●	
	きはしクリニック	46-1100	●	●	—	●	●	●	●	●	●	
	しみずファミリークリニック	47-7200	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	杉本こどもクリニック	43-1117	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	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	●	●	—	●	●	●	—	●	●	
	福島医院	45-4754	—	—	—	—	●	●	—	●	●	
	やまだクリニック	44-0011	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	大和南診療所	44-2700	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
和	米本医院	45-4355	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	今伊勢町	あさいクリニック(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	—	—	—	—	—	—	—	—	—
		加藤レディスクリニック	68-1011	●	●	—	—	—	—	—	—	—
原	後藤小児科医院	68-0047	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	酒井内科	69-7321	—	—	—	●	●	●	●	●	●	
	橋本内科クリニック	67-1515	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
千	森中央クリニック	68-5355	●	—	●	●	●	●	●	●	●	
	磯村医院	81-0680	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	小野木外科	77-5721	—	—	—	●	●	●	—	●	—	
秋	金子産婦人科	75-0770	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	クリニックちあき	81-1160	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	ささい小児科	76-5232	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
起	千秋病院	77-0012	●	●	—	●	●	●	●	●	●	
	森医院	62-5929	●	●	—	●	●	●	●	●	●	
	横井クリニック	62-1806	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
小	安藤医院	61-3522	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	いとう内科循環器科	61-3001	●	●	●	●	●	●	—	●	●	
	入山医院	62-5410	—	—	—	●	●	●	●	●	●	
三	算医院	62-5800	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	こしの内科	62-1121	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	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	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
	兵藤こどもクリニック	64-1388	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
朝日	くまはら医院	69-1387	—	—	—	●	●	●	●	●		
開	一宮西病院	48-0077	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	井上内科クリニック	64-0003	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	開明クリニック	47-4133	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
明	かまた整形外科	47-0137	●	●	—	●	●	●	●	●	●	
	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
木	浅井耳鼻咽喉科医院	86-5300	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	おじお内科	87-3663	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	国井病院	87-5505	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
菅	こざわクリニック	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	とむらクリニック	84-3777	●	●	—	●	●	●	●	●	●	
町	とむら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。

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、つばなどとともに放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気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。そしてかかりつけの医療機関を直接受診することは避けて、あらかじめ電話してから受診してください。

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。



「最先端の陽子線がん治療講演会」の開催案内

- 日 時 1月18日（土）午後3時～4時45分
- 会 場 i-ビル（尾張一宮駅前ビル）2階 大会議室
- 内 容 専門医による「最先端の陽子線がん治療」の講演会
- 主 催 愛知県・名古屋市
- 申し込み
問い合わせ 愛知県健康福祉部健康担当局健康対策課 がん対策グループ
☎ 052-954-6326

一般不妊治療費補助の申請は平成26年3月25日(火)までに

平成25年度分(平成25年3月から平成26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26年3月25日(火)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。期限が近づくに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。

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(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、受けることができます。

申請期限

平成25年3月から平成26年2月までの診療分について、平成26年3月25日(火)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

「合法ハーブ」は危険な「違法ドラッグ」です。 人体に有害な物質が含まれていることがあり、 場合によっては死亡することもある大変危険なものです。



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。

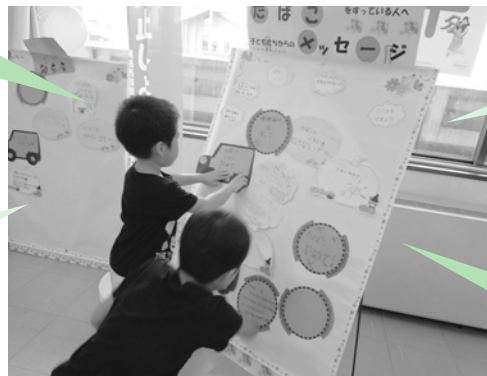
女性と子どもを受動喫煙から守ろう!

子どもたちからたばこを吸っている人へのメッセージ! です。



たばこはきれい!
空気を汚さないで。

おかあさん
たばこやめてね!



おとうさん
たばこは吸わないで。
外で遊ぼう!

たばこは体に悪いので
吸わないでね。
吸うときは外で吸ってね。

★妊婦・赤ちゃん・子ども・女性への影響

- 流産や早産の危険性、低出生体重児を出産する可能性が高くなります。
- 母乳の飲みが悪くなる、発育・発達の遅れ、吐きやすい、眠りが浅い、喘息、中耳炎、虫歯や歯ぐきの着色の原因になります。
- 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。

子どもたちの声に、こたえてみませんか!

問い合わせ 愛知県一宮保健所 総務企画課 ☎ 72-0321

歯周病は糖尿病の合併症です

糖尿病になると

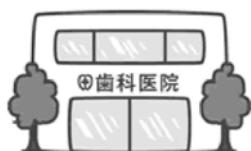
- 中～重度の歯周病にかかる人が増えます。
- 血糖コントロールが悪いほど歯周病が悪化します。

歯周病を治療すると

- 血糖コントロールが改善する例もあります。
(相互の研究が進み、効果が期待されています。)

“糖尿病” “糖尿病予備群”と言われたことがある方は…

歯科受診をおすすめします!



ご持参ください!

糖尿病連携手帳、おくすり手帳
血液検査データなど



愛知県では、愛知県医師会と愛知県歯科医師会の協力の下、糖尿病の主治医とかかりつけ歯科医が連携して、糖尿病患者さんの合併症管理を支援しています。【問い合わせ】愛知県一宮保健所 健康支援課 ☎72-0321

平成25年度 第4回健康づくりウォーキング大会開催

～ 貴船・大志・富士の名所・旧跡を歩いてみよう ～

日 時 3月1日(土) 午前9時(雨天決行)

集合場所 中保健センター 駐車場

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 奈木まで ☎81-0433 (平日10:00～16:00)

- *平成25年度最後のウォーキング大会です。
- *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。
- *平成26年度は、5月・9月・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25年度第2回ウォーキング大会 9月21日(土) 報告



梅ヶ枝公園、真清田神社などを巡る約5.5kmのコースでした。



iビル(尾張一宮駅前ビル)から一宮市の中心部をウォーキングしました。



高架下でひとやすみ。皆さんウォーキングで気持ちよい汗をかいていました。

急な災害に備えましょう

災害時・緊急時に必要な備蓄食品

災害が発生したときには、電気・水道のライフラインが使用できなかつたり、必要な食品が手に入らなかつたりという状況が発生します。

そういった状況になった場合、かなり制約のある食事にならざるを得ません。まずは家庭の備蓄食品を日頃から備えておきましょう。

一般家庭の備蓄食品・・・突然の災害のために

- 備蓄食品は家族全員の人数に応じて、1週間分程度は用意するようにしましょう。
- ライフラインが寸断された場合に備えて、缶詰・びん詰など、そのまま食べられる食品も常備しておきましょう。
- 災害発生時はまず、冷蔵庫・冷凍庫内の食品の活用を考えましょう。
- 災害時は特殊な食品が入手困難になります。乳幼児、妊婦、高齢者、病人のいる家庭では、それぞれに必要な食品や用具を用意しておきましょう。
- 食物アレルギーのある人の家庭では、備蓄食品の原材料を確認しておきましょう。
- 備蓄食品は、取り出しやすく、目につきやすいところに保管しましょう。また、家族全員が保管場所を知っておくようにしましょう。
- 毎年、防災の日には、備蓄食品の賞味期限を確かめて補充しましょう。商品名、賞味期限などを記入しておくとう便利です。

持ち出し用袋の中身（一人、一日分）の例

<食品>

- ◆ 飲料水（500ml×3本）、緑茶缶、野菜ジュース（缶）
 - ◆ レトルトパックご飯（味付け、おかゆなど）、カップ麺
 - ◆ 缶入り乾パン（110g×1個）や缶入りナッツ
 - ◆ 魚や果物、豆の缶詰
 - ◆ その他、飴類、するめ、煮干等
- ※ 数量の少ないものは適宜

<食品以外>

- ◆ 食器（コップ、スプーン、フォーク、箸、紙容器、アルミ箔）
- ◆ 折りたたみ容器（飲料水用）、ラップ、ウェットティッシュ、トイレット紙、筆記用具、軍手、タオル、ブランケット、歯ブラシ、ライター、懐中電灯、万能はさみ、ポリ袋
- ◆ 救急袋（ばんそうこう、マスク、包帯、常備薬など）



普段から備蓄食品の現在量を確認しておくとともに、こまめに備蓄食品の賞味期限を確かめて補充しましょう。できれば、普段から備蓄食品の使用に慣れておきましょう。

<参考：愛知県栄養士会「いざというときに役立つ災害時の食の備え」>



子どもの事故を予防しよう!

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。不慮の事故の種類をみると窒息、転倒・転落、溺死及び溺水、交通事故などがあります。

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、どんな事故が起こりやすいか知っておくことは、事故の予防のうえで大切です。

● 死因順位（年齢別）平成24年

	第1位	第2位	第3位	第4位
0歳	先天奇形等	呼吸障害等	乳幼児突然死症候群	不慮の事故
1～4歳	先天奇形等	不慮の事故	悪性新生物	心疾患

【参考資料：厚生労働省 平成24年人口動態統計の概況より】

1歳まで（寝返りからつかまり立ちの時期）

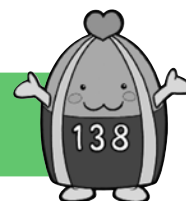
特に誤飲や窒息の事故に注意が必要です。
直径39ミリより小さいものは誤飲の恐れがあるので、
子どもの手の届かない1メートル以上の高さに片付けましょう。



1歳から3歳くらいまで（歩きまわる時期）

少しずつ行動範囲が広がり、事故が起こる範囲も屋内から屋外へ広がります。
屋内ではベランダに出た際の転落事故や浴室での溺れの事故などが起こります。浴槽に残し湯をしないうと、ベランダには一人では出られない等の工夫をしましょう。
屋外では駐車場での事故や自動車同乗中の事故が多く起きています。必ずチャイルドシートを着用するようにしましょう。

冬はやけどに注意!



ポットや炊飯器、ストーブやアイロンなどの事故

子どもは湯気や蒸気に興味をもち、手を差し出してやけどをすることがあります。
⇒子どもの手の届かない所に置き、余分なコードは巻き取るようにしましょう。

お湯や熱い食べ物による事故

食事の支度中やティータイムに多い事故です。
⇒熱い物の飲食は子どもから離れた場所でしましょう。テーブルクロスを引っ張って熱い物をひっくり返さないように工夫するか、クロスは使用しないようにしましょう。

電気あんかや湯たんぽ、カイロなどによる事故

長時間使用し続けると低温やけどを起こすことがあります。
⇒子どもが寝たらあんか類は取り出すようにし、カーペットの電源は切りましょう。

火遊び

点火しやすいライターやマッチは、子どもの目につかない場所にしまいましょう。

健康投資で女子カアッパ 20~40歳代の女性の方へ

キレイにいきいきと輝くために...

あなたの「これから」、どうありたいですか？



子どもの成長を見守っていききたい。

仕事をがんばって一流になりたい！

10年後もいまの体型を維持したい！

あなたは・・・？

生活習慣病保有率は、30~40歳ごろから急激に上がっています。20~40歳代の女性は仕事や家庭生活の忙しさから、自分の健康管理を忘れがちです。

今回は生活習慣病の中でも、他の疾患にも悪影響を及ぼす糖尿病についてお知らせします。

糖尿病の現状（一宮市国保の場合）

★ 糖尿病の患者数が増えています

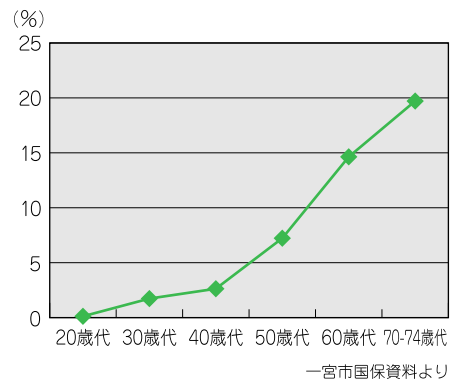
一宮市国保に加入している方のうち、平成23年度の生活習慣病の患者数は、平成20年度と比較して性別を問わずすべての年代において増加しています。

女性の年代別の糖尿病保有者率を見てみると、30歳代から徐々に増え、60歳代では15%の方が罹患しています。（図1）

★ 医療費の負担も

糖尿病に罹患した方の総医療費は年々増加傾向にあり、平成23年度の平均月額額は、男性で6万円、女性で5万円ほどにもなっています。また、高血圧症、脂質異常症など他の生活習慣病に罹患した方と比べてみても、総医療費は多くなっています。

（図1）一宮市の女性の糖尿病保有者率



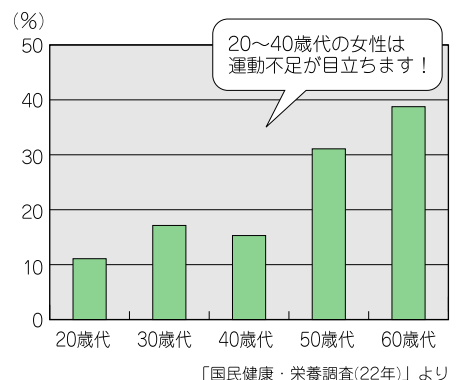
生活活動の中で運動量を増やしましょう！

★ 運動習慣がある人の割合は？

糖尿病予防には運動が効果的です。しかし、20~40歳代の女性は、約85%の方が運動不足です。（図2）

さらに、30歳代後半~40歳代からは安静にしても消費される「基礎代謝」が減ってくるため、糖尿病に罹患するリスクが高くなりがちです。

（図2）運動習慣がある女性の割合



★ 意識的に身体を動かすことから始めましょう。

家事は、健康になるための運動と考えて、積極的に取り組みましょう。

★ 音楽4曲分歩いてみましょう！

15分歩けば、1500歩の歩数が増えます。

運動は代謝を高め、肥満予防にも生活習慣病予防にもなるうえ、美容効果もバツグンです。内側から輝くキレイ&健康を手に入れて！

将来への夢、希望、目標・・・豊かな人生は体が資本です。
自分らしく生きていくためには体のメンテナンスも必要です。
生活習慣病予防で自分への健康投資を始めませんか？

健康投資とは…健康は資本であり、生まれ持った健康資本はある時期を過ぎると時間とともに減少します。その減少を少しでも抑えることが必要であり、それが健康投資であるという考え方です。

☆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回のみ講座です。

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
2月25日(火)	西保健センター (尾西庁舎東館3階) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	ウォーキング ～尾西緑道を歩こう～	30名	保健師
3月24日(月)	北保健センター ☎86-1611	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】 2月25日(火)は午後1時45分～2時
3月24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】 1月6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～

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
2月21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 グで楽しく学びましょう。	20名	管理栄養士
2月27日(木)	北保健センター ☎86-1611				
3月13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

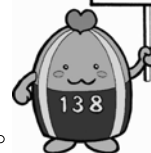
【持ち物】 健康手帳

【予約制】 1月6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

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、3か月で禁煙成功を目指します。
申し込みは、随時各保健センターで受け付けています。



禁煙個別サポートスケジュール

- ① 申し込み後、初回面接。尿中ニコチン濃度検査・呼吸一酸化炭素濃度検査(以下、検査)実施。
⇒ 禁煙開始!
- ② 1週間後面接。検査実施。離脱症状へのアドバイス。
- ③ 1か月後と2か月後に面接または電話で個別支援。
- ④ 3か月後面接。検査実施。禁煙継続に向けての支援。
⇒ 禁煙成功!

利用した方の声

Aさん
「禁煙前の検査で、ニコチンや一酸化炭素が体に溜まっていたことが分かりました。禁煙後、数値が改善していったので、禁煙を続ける励みになりました。」

Bさん
「病院で処方されたニコチンパッチを併用しました。保健師さんに精神的なサポートをしてもらいながら禁煙できたのがよかったです。」

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	2	7日(金)	平成25年 10月 6日～ 11月 8日生	3	7日(金)	平成25年 11月 9日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		21日(金)			28日(金)		
		28日(金)					
西保健センター	2	4日(火)	平成25年 9月 24日～ 10月 20日生	3	4日(火)	平成25年 10月21日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		18日(火)			25日(火)		
		18日(火)					
北保健センター	2	6日(木)	平成25年 10月 1日～ 10月31日生	3	6日(木)	平成25年 11月 1日～ 11月30日生	午前9時10分～10時
		20日(木)			20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	4日(火)	平成24年 7月 9日～ 8月 4日生	3	4日(火)	平成24年 8月 5日～ 8月31日生	午後1時～2時
		18日(火)			11日(火)		
西保健センター	2	13日(木)	平成24年 6月30日～ 7月31日生	3	13日(木)	平成24年 8月 1日～ 8月31日生	
		27日(木)			27日(木)		
北保健センター	2	6日(木)	平成24年 7月 7日～ 8月12日生	3	20日(木)	平成24年 8月13日～ 8月31日生	
		20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	6日(木)	平成22年 12月23日～ 平成23年 1月18日生	3	6日(木)	平成23年 1月19日～ 2月28日生	午後1時～2時
		20日(木)			20日(木)		
		20日(木)			27日(木)		
西保健センター	2	5日(水)	平成22年 12月27日～ 平成23年 1月27日生	3	5日(水)	平成23年 1月28日～ 2月28日生	
		19日(水)			19日(水)		
北保健センター	2	12日(水)	平成23年 1月 5日～ 1月23日生	3	12日(水)	平成23年 1月24日～ 2月28日生	
		12日(水)			26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	20日(木)	平成24年 1月 1日～15日生 平成24年 1月 16日～31日生	3	20日(木)	平成24年 2月 1日～15日生 平成24年 2月 16日～29日生	午前9時～10時
		27日(木)			27日(木)		
西保健センター	2	6日(木)	平成24年 1月 1日～31日生	3	6日(木)	平成24年 2月 1日～29日生	
北保健センター	2	13日(木)	平成24年 1月 1日～31日生	3	13日(木)	平成24年 2月 1日～29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。

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	5日(水)	平成25年 3月25日～ 5月 4日生	3	5日(水)	平成25年 5月 5日～ 5月31日生	午前9時～10時
		19日(水)			19日(水)		
		26日(水)					
西保健センター	2	4日(火)	平成25年 4月14日～ 5月15日生	3	4日(火)	平成25年 5月16日～ 5月31日生	
		18日(火)					
北保健センター	2	25日(火)	平成25年 4月 8日～ 4月24日生	3	11日(火) 25日(火)	平成25年 4月25日～ 5月31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
2月25日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	排泄ケアについて	皮膚・排泄ケア看護認定看護師
3月25日(火)			薬の話	薬剤師

【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】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一緒にどうぞ。

定員 各30名(定員になり次第しめきり)
*1月6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	2月	4日(火)	18日(火)	25日(火)
西保健センター	3月	10日(月)	17日(月)	24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か月のお子さんとママ
定員 各20名(定員になり次第しめきり)

*1月6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25日(火)
西保健センター	3月24日(月)
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	

*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6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 6日(木)	ごっくんコース 4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 20日(木)	もぐもぐコース 20日(木)
北保健センター	ごっくんコース 12日(水)	もぐもぐコース 12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)

*1月6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	3月26日(水)
尾西庁舎東館5階 (申込:西保健センター)	2月13日(木)
北保健センター	3月19日(水)
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)

*1月6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12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	27日(木)	27日(木)
奥としよりの家	5日(水)	5日(水)
千秋老人いこいの家	17日(月)	17日(月)
葉栗老人いこいの家	13日(木)	13日(木)
丹陽老人いこいの家	14日(金)	14日(金)
萩原老人福祉センター	21日(金)	28日(金)
浅井老人いこいの家	6日(木)	6日(木)
時之島老人いこいの家	28日(金)	28日(金)
北方老人いこいの家	25日(火)	25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	3日(月)	3日(月)
西保健センター	3日(月)	3日(月)
北保健センター	17日(月)	10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)	5日(水)☆	5日(水)◎	奥公民館(出張所)	26日(水)☆	26日(水)◎
西成公民館(出張所)	14日(金)◎	14日(金)☆	萩原公民館(出張所)	12日(水)☆	12日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	13日(木)◎	13日(木)☆	千秋公民館(出張所)	14日(金)☆	14日(金)◎
浅井公民館(出張所)	5日(水)◎	5日(水)☆	尾西南部公民館 ※	26日(水)◎	26日(水)☆
大和公民館(出張所)	12日(水)◎	12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)	3日(月)◎	3日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	19日(水)☆	19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。

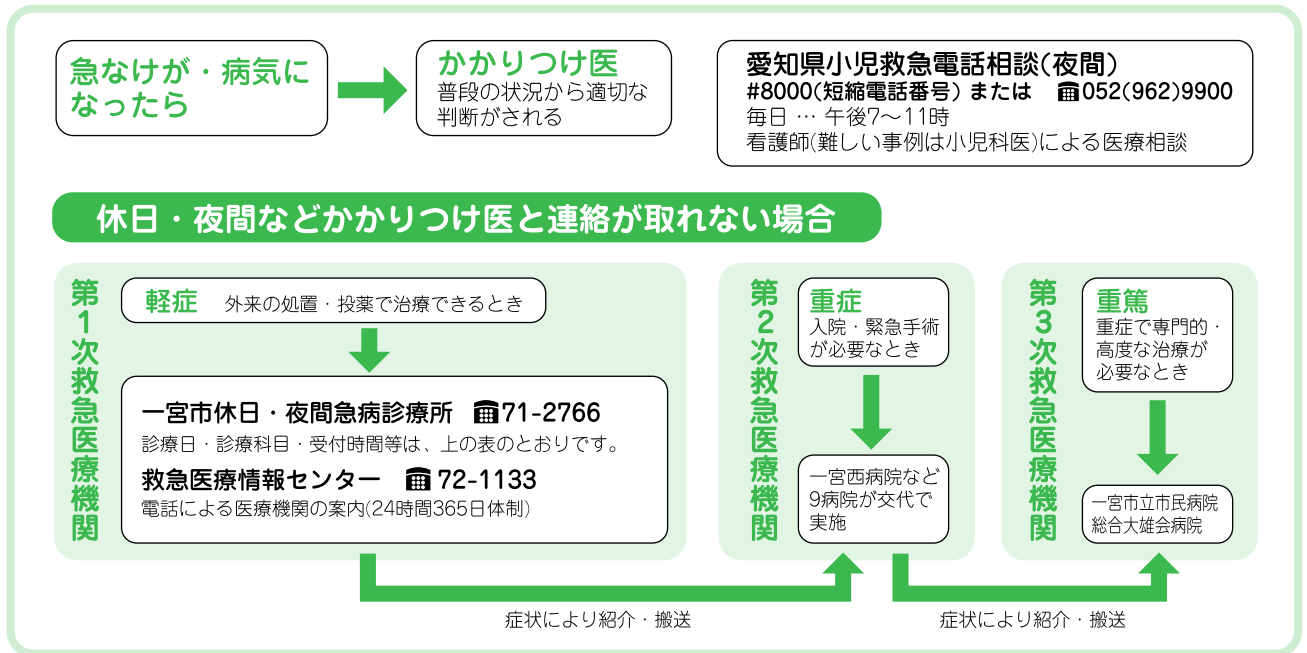


平日夜間および休日診療のご案内

●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12/29～1/3)	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。



【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) 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

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(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
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26年3月1日発行