

# 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。

「たっぷり野菜料理コンテストいちのみや」レシピ募集	2
熱中症に注意／平日夜間・休日診療の案内／献血にご協力を	3
がん検診を受けましょう	4
がん検診の無料クーポン券は届きましたか	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
日本脳炎、麻しん・風しん混合予防接種のお知らせ	8
食のタウンミーティング開催／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」

# 「たっぷり野菜料理コンテストいちのみや」レシピ募集!

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身につけ、1日350g以上の野菜を食べることを広く普及するため、たっぷり野菜を使った料理コンテストを実施します。たくさんのご応募お待ちしております。

- 募集内容** 「たっぷり野菜」を意識した一品。野菜を5種類以上使用し、そのうちの1種類以上は右記の**一宮市特産の野菜**を含むこと。
- ※ 未発表のオリジナル料理に限ります。
  - ※ 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1,500円程度。
  - ※ 野菜の量は、4人分で500g以上含むこと。
  - ※ 調理時間は1時間以内。(下ごしらえの時間を含む)
  - ※ 1人(1組)1作品の応募に限ります。

## 一宮市特産の野菜

- ・なす
- ・人参
- ・ねぎ
- ・たまねぎ
- ・切干大根

- 応募資格** 一宮市民で、個人または2人1組(年齢・関係は問いません)。また、料理を職業としていない方。
- ※ 8月25日(月)の2次審査(実技審査)に参加できる方に限ります。

- 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。
- ※ 応募いただいた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、市のホームページ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1日(火)～7月31日(木)

- 審査** <1次審査> 書類審査  
書類選考で5点を選び入賞とします。ただし、入賞者に連絡し、2次審査に参加できない場合は辞退扱いとし、次点以降の方を繰り上げます。
- <2次審査> 実技審査  
入賞者5人(5組)により実際に調理を行い、最優秀賞ほかを決定します。

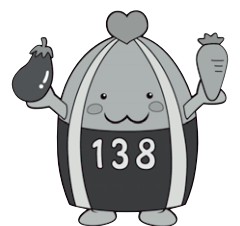
## 2次審査要領

- 日時**: 8月25日(月) 午前10時～午後2時  
**会場**: 中保健センター(会場への交通費は参加者負担。食材は主催者が用意。)  
**調理時間**: 1時間(下ごしらえの時間を含む)  
**審査基準**: ①野菜の使い方、②料理のネーミング、③オリジナリティ、④彩り・盛り付け方、⑤味付け、の5項目

- 表彰** 最優秀賞 1点 (賞状、図書券3,000円、副賞)  
優秀賞 2点 (賞状、図書券2,000円、副賞)  
入賞 2点 (賞状、図書券1,000円、副賞)

- その他** 入賞作品のレシピ集を作成し、市のホームページ等で紹介します。  
なお、入賞作品のネーミングを含めた著作権・使用权は市に帰属します。

- 問い合わせ** 中保健センター ☎72-1121



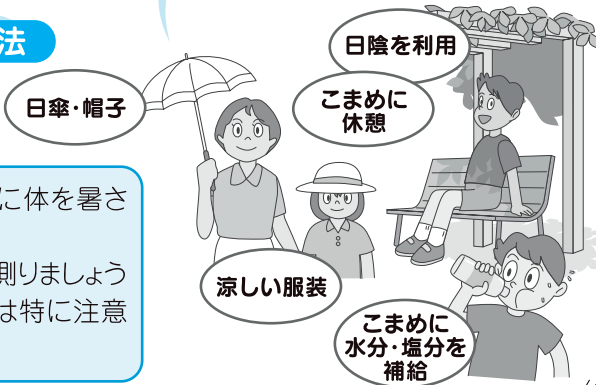
# 熱中症にご注意ください

## 熱中症は予防が大切です

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### 熱中症の予防法

- ・無理をせず徐々に体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪いときは特に注意しましょう



### こんな日は熱中症に注意

気温が高い 湿度が高い  
風が弱い 急に暑くなった

### こんな人は特に注意

高齢者・幼児 体調の悪い人  
持病のある人 肥満の人  
暑さに慣れていない人

〈参照：環境省熱中症予防リーフレット・カード〉

## 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、救急医療情報センター（☎72-1133）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。

# がん検診を受けましょう!

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><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26年度に40歳以上になる方            〈一部負担金 2,000円〉</p> <p><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26年度に40歳以上になる方            〈一部負担金 500円〉</p>	<p><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26年度に40歳になる方            ・昭和49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            ※過去に検査を受けた方は受診できません。            〈無料〉</p>	<p><b>乳がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診・視診・触診・マンモグラフィ検査            〈対象〉平成26年度に40歳以上になる女性            ※ただし、平成25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。(無料クーポン券対象者を除く)            〈一部負担金 500円〉</p>
<p><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26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><b>前立腺がん検診</b></p> <p>〈内容〉PSA(前立腺特異抗原)検査(血液検査)            〈対象〉昭和39・34・29・24・19・14・9・4年・大正13年…生まれの男性            (平成26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><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26年度に20歳以上になる女性            〈一部負担金 1,000円〉</p>
<p><b>結核検診</b></p> <p>〈内容〉問診、胸部X線直接撮影            〈対象〉平成26年度に16歳以上39歳以下の方            〈無料〉</p>		<p><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49・44・39・34・29・24・19年生まれの方            〈無料〉</p>

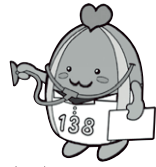
- 実施期間** 5月1日(木)～10月31日(金) 診療時間内  
 ただし、無料クーポン券による検診、乳がん検診、節目歯周疾患検診は12月末まで
- 実施場所** 市内協力医療機関(健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)8・9ページ参照)
- 持ち物** 健康保険証など(年齢・住所が確認できるもの)、健康手帳(お持ちの方はご持参ください。)
- 申し込み** 直接各医療機関へお申し込みください。なお、予約が必要な医療機関もありますので、ご確認ください。10月は医療機関が混雑しますので、早めに受診しましょう。
- 注意事項** 検診のほかに診察を受けられた場合は、診察代が必要となります。また、検診の結果、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★★★

<p>次のいずれかに該当する方は、一部負担金が免除になります。</p>	
<p>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</p>	<p>医療機関の窓口の後期高齢者医療被保険者証をご提示ください。</p>
<p>生活保護世帯の方            市民税非課税世帯の方(世帯全員の方が非課税です)</p>	<p>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。</p>

# がん検診の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、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診の費用が無料となるクーポン券を、下記の対象者へ5月14日に発送しました。  
 なお、届いていない方は再発行しますので、保健センターへご連絡ください。



## 対象者

### ○大腸がん検診

- 平成25年4月2日から平成26年4月1日までの間に、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳になられた方

40歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日	45歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
50歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日	55歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
60歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日		

### ○子宮頸がん検診

- 平成25年4月2日から平成26年4月1日までの間に20歳になられた女性

20歳	平成5年4月2日～平成6年4月1日
-----	-------------------

### ○乳がん検診

- 平成25年4月2日から平成26年4月1日までの間に40歳になられた女性

40歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日
-----	---------------------

- 平成21年度から平成24年度に子宮頸がん検診・乳がん検診の無料クーポン券の配布を受けた下記の方のうち、**未使用の方**（一宮市では、下記の住民票基準日以降に転入された方には、クーポン券の使用履歴が確認できないためクーポン券を送付していません。該当すると思われる方は、保健センターへご連絡ください。）

子宮頸がん検診対象者		乳がん検診対象者	
年齢	生年月日	年齢	生年月日
<b>平成21年度（住民票基準日：平成21年4月20日）</b>			
20歳	昭和63年4月2日～平成元年4月1日	40歳	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日
25歳	昭和58年4月2日～昭和59年4月1日	45歳	昭和38年4月2日～昭和39年4月1日
30歳	昭和53年4月2日～昭和54年4月1日	50歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日
35歳	昭和48年4月2日～昭和49年4月1日	55歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日
<b>平成22年度（住民票基準日：平成22年4月20日）</b>			
20歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日	40歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
25歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日	45歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
30歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日	50歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
35歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日	55歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
<b>平成23年度（住民票基準日：平成23年4月20日）</b>			
20歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日	40歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
25歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日	45歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
30歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日	50歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
35歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日	55歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
<b>平成24年度（住民票基準日：平成24年4月20日）</b>			
20歳	平成3年4月2日～平成4年4月1日	40歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
25歳	昭和61年4月2日～昭和62年4月1日	45歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
30歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日	50歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
35歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日	55歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日

## 検診方法

- 大腸がん検診………問診、便潜血反応検査（2日法）
- 子宮頸がん検診………問診、視診、細胞診、内診
- 乳がん検診………問診、視診、触診、マンモグラフィ検査

## 有効期限

12月末 診療時間内

## 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・9ページ参照）

## 持ち物

クーポン券、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。）

## 注意事項

過去に配布した無料クーポン券は、すでに有効期限が切れているため使用できません。受診される場合は、必ず今回発送したクーポン券をご使用ください。

## 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

昭和49・44・39・34・29・24・19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49年・44年・39年・34年・29年・24年・19年生まれの女性  
(平成26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、ハガキ等に貼る、または封筒に入れて、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。  
(中保健センターに直接持参していただいても構いません。)

**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



※検診会場等は、下記の一覧表から選んでください。

※1人につき1通の申し込みでお願いします。

※世帯で2人以上申し込むなど、申込書が不足する場合は、申込書をコピーして使用するか、ハガキ等に必要事項を記入してお申し込みください。

※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。

※お申し込みの結果は、8月上旬にご案内を郵送します。

検診日	検診会場	受付時間
8月15日(金)	中保健センター	午前9時~11時
8月18日(月)		
8月20日(水)	北保健センター	午後1時~ 3時
8月26日(火)	西保健センター	

申し込み受付は  
7月3日(木)~10日(木)  
中保健センター到着分まで。

ただし、定員になり次第終了します。

7月3日(木)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3日(木)~10日(木)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 (マンション名等も記入)	〒	-
	一宮市	
フリガナ		
氏名		
生年月日	昭和	年 月 日 ( 歳 )
電話番号	( )	-

キリトリ線

# 平成26年度 第2回健康づくりウォーキング大会開催

～ 尾西富田から西中野渡船場を巡る ～

**日 時** 9月21日(日)午前9時(雨天決行)

**集合場所** 尾西プール駐車場  
(富田字砂原 2119)

**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** 加納まで ☎ 44-0280(平日9:00～17:00)

- \* 平成26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25年度第4回ウォーキング大会 3月1日(土)報告



真清田神社、花岡神社など  
宮西・貴船・大志・富士の名所・  
旧跡をたどるコースでした。



大江川に沿って気持ちよくウォーキングしました。  
参加していただいた皆様、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

私たちは、一宮市健康づくり食生活改善協議会、通称「食改さん」の愛称で知られる食のボランティア団体です。市の食育推進計画をもとに活動を行っています。

「1日野菜摂取量350g」を目標に掲げ、現在193名で楽しく活動しています。

### 活動内容

- ・一宮市の食育事業のお手伝い(離乳食教室、栄養教室など)
- ・地域での食育活動(エプロンシアター、親子クッキング、ふれあい昼食会など)
- ・食の知識を深めるための勉強会



# 日本脳炎の予防接種を受けましょう

平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方へ

日本脳炎の予防接種は、接種後に重い病気になった事例があったことをきっかけに、平成17年度から平成21年度まで積極的な勧奨の差し控え（予防接種は中止しないものの、積極的に接種を勧めない）となっていました。そのため、日本脳炎の予防接種が完了していない方がいます。

その後、新たなワクチンが開発され、現在、日本脳炎の予防接種は通常通り受けられるようになっています。

平成7年4月2日～平成19年4月1日に生まれた方で接種が完了していない方は、対象年齢を過ぎていても**特例**で予防接種を受けることができますので、母子健康手帳で接種歴を確認してください。

## 標準的な接種

**対象者** 【1期】 満3歳～7歳6か月に至るまで  
【2期】 満9歳～13歳未満

**接種回数** 1期初回…… 6日～28日（1週間～4週間）の間隔で2回接種する。  
1期追加…… 1期初回（2回）終了後、**おおむね1年後**に1回接種する。  
2期……… 標準的には**9歳に達した時から**10歳に達するまでの間に1回接種する。

**予診票** 【1期】 〈平成20年11月以前生まれで、7歳6か月に至るまでの子〉  
出生届時に発行した予防接種手帳に綴られています。  
〈平成20年12月以降生まれで、3歳に達した子〉  
3歳児健康診査の案内通知に同封されています。  
【2期】 市内の協力医療機関に準備してあります。



## 特例措置

**対象者** 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれ

**接種回数** 上記の標準的な接種回数のうち不足している分

**予診票** 市内の協力医療機関に準備してあります。  
ただし7歳6か月に至るまでは、お手持ちの予診票が必要です。  
紛失した方は母子健康手帳を持参のうえ、保健センターで再発行を受けてください。

## お知らせ

- ・平成19年4月2日以降生まれの子は、「標準的な接種」に従って接種を受けてください。
- ・平成26年4月1日から、1期追加の接種時期について急ぐ事情がある場合は、1期初回接種終了後**6か月**でも受けられるようになりました。
- ・海外渡航などの理由により、3歳未満で接種を希望される場合は、事前に中保健センターにご相談ください。

# 麻しん・風しん混合(MR)予防接種はお済みですか

麻しん（はしか）が急増しています。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。麻しんによる重症化を予防するためにも必ず予防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20年4月2日～平成21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。

**予診票** 【1期】 生後11か月頃にご自宅へ送付します。  
【2期】 平成26年4月中旬に対象者に送付しています。  
\* 未接種の方で予診票がない方は、保健センターにお申し出ください。

※予防接種は、市内協力医療機関（健康ひろば 6月・7月号（5月1日発行）10ページ参照）で行っています。  
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。  
※接種を受ける際は、母子健康手帳を持参してください。



# 食の安全・安心タウンミーティングに参加してみませんか

愛知県一宮保健所では、市民のみなさんと食品衛生に関する様々なことについて直接意見を交換するために、食の安全・安心タウンミーティングを実施しています。

- 日時** 平成26年8月5日(火) 午前9時45分～11時30分
- 場所** 稲沢市祖父江町学校給食センター(稲沢市祖父江町両寺内神明前65) 現地集合
- 対象** 一宮市、稲沢市在住の方
- 内容** 保健所、給食センターとの食品衛生に関する意見交換会および施設見学
- 定員** 10名(抽選) **費用** 無料
- 申し込み・問い合わせ** 7月25日(金)まで(土・日・祝日を除く午前9時～午後5時)に、愛知県一宮保健所 食品安全課(☎72-0321)へお問い合わせください。

## 家庭でできる食中毒予防

食中毒は、飲食店での食事が原因として発生するだけでなく、**家庭の食事からでも発生しています。** 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～

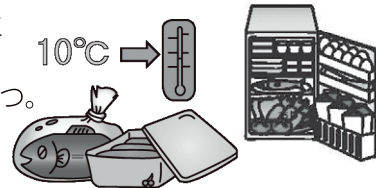
- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。(期限表示があるものは確認する)
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品を買ったら、すぐ帰り冷凍冷蔵庫へ入れる。



### 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)

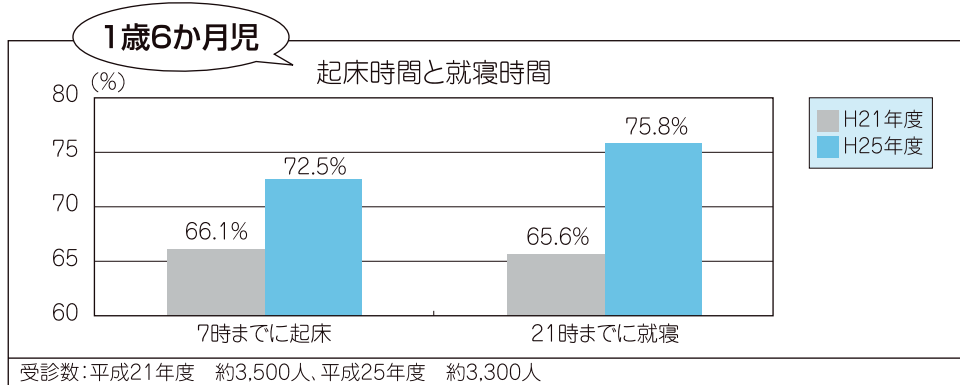
# 子どもの生活リズム



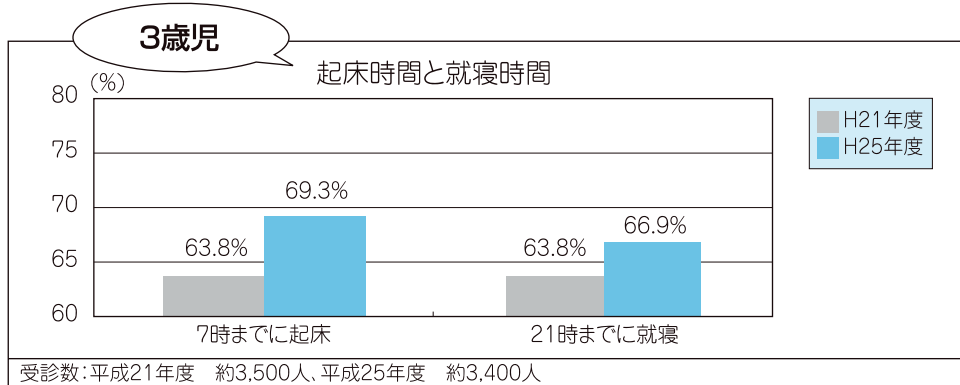
あなたのお子さんは、何時に起きて何時に寝ていますか？

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言われています。

一宮市の1歳6か月児健康診査、3歳児健康診査でのアンケートでは、平成21年度と平成25年度の起床時間、就寝時間は以下のとおりでした。



- 7時までに起床している子は、平成21年度に比べ平成25年度は6.4%増えています。
- 21時までに就寝している子は、平成21年度に比べ平成25年度は10.2%増えています。



- 7時までに起床している子は、平成21年度に比べ平成25年度は5.5%増えています。
- 21時までに就寝している子は、平成21年度に比べ平成25年度は3.1%増えています。

アンケートの結果、1歳6か月児、3歳児とも、平成21年度に比べ平成25年度では早起き・早寝ができていました。しかし、1歳6か月児では約24%、3歳児では約33%のお子さんが21時以降に就寝しています。

## 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。

※すべて1回のみの教室です。

## 健康投資で女子力アップ教室

～キレイにいいききと輝くために～

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
9月5日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による話</li> <li>・運動の実技</li> <li>・リラックス体験</li> </ul> (託児あり)	30名	保健師 健康づくり リーダー
9月19日(金)	尾西庁舎6階 (申込:西保健センター) ☎63-4833				
9月30日(火)	北保健センター ☎86-1611				

【対象】30代・40代の女性

【受付時間】午前9時15分～9時30分

【持ち物】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。  
北保健センターは室内靴が必要です。

【託児】定員10名(1歳以上の未就園児)

【予約制】7月1日(火)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

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
8月21日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	知っておきたい 胃がんの話	30名	医師
9月10日(水)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	身に付けよう運動習慣		健康づくり リーダー
9月25日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	意外と身近なCOPD (慢性閉塞性肺疾患)		医師

【受付時間】開始時間の15分前より

【持ち物】健康手帳

\*身に付けよう運動習慣: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(火)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
8月25日(月)	北保健センター ☎86-1611	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29日(金)	中保健センター ☎72-1121				
9月30日(火)	西保健センター (尾西庁舎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(火)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、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、随時各保健センターへ。



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

【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	7日(木)	平成23年7月1日～ 7月27日生	9	4日(木)	平成23年7月28日～ 8月23日生	午後1時～2時
		21日(木)			18日(木)		
西保健センター	8	6日(水)	平成23年7月7日～ 8月7日生	9	3日(水)	平成23年8月8日～ 9月7日生	午後1時～2時
		20日(水)			17日(水)		
北保健センター	8	27日(水)	平成23年6月29日～ 7月18日生	9	10日(水) 24日(水)	平成23年7月19日～ 8月24日生	午後1時～2時

【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	21日(木)	平成24年7月 1日～15日生	9	18日(木)	平成24年8月 1日～15日生	午前9時～10時
		28日(木)			25日(木)		
西保健センター	8	7日(木)	平成24年7月 1日～31日生	9	4日(木)	平成24年8月 1日～31日生	午前9時～10時
北保健センター	8	28日(木)	平成24年7月 1日～31日生	9	11日(木)	平成24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

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**

一宮むね10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、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、各保健センターへ

**こんには赤ちゃん訪問**

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、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	6日(水)	平成25年10月1日～ 10月27日生	9	3日(水)	平成25年10月28日～ 11月23日生	午前9時～10時
		20日(水)			17日(水)		
西保健センター	8	5日(火)	平成25年9月19日～ 10月19日生	9	2日(火)	平成25年10月20日～ 11月20日生	
		19日(火)			16日(火)		
北保健センター	8	12日(火)	平成25年10月10日～ 11月13日生	9	9日(火)	平成25年11月14日～ 11月30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29日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	睡眠時無呼吸症候群について	耳鼻咽喉科医師
9月30日(火)			糖尿病(生活習慣病)について	糖尿病看護認定看護師、理学療法士

【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 2004)

# 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)  
\*7月1日(火)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	12日(火)	19日(火)	26日(火)
西保健センター	9月	1日(月)	8日(月)	29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か月のお子さんともママ  
**定員** 各20名(定員になり次第しめきり)  
\*7月1日(火)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26日(火)
西保健センター	9月29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(火)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 5日(火)	ごっくんコース 2日(火)
尾西庁舎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 18日(木)
北保健センター	ごっくんコース 27日(水)	もぐもぐコース 10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

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(火)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19日(金)
尾西庁舎5階 (申込：西保健センター)	8月28日(木)
北保健センター	9月26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** 「子どもの病気」  
～気になる症状と手当てについて～  
小児科医が説明します。

**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(火)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10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	8月	9月
神山としよりの家	28日(木)	25日(木)
奥としよりの家	6日(水)	3日(水)
千秋老人いこいの家	18日(月)	22日(月)
葉栗老人いこいの家	21日(木)	11日(木)
丹陽老人いこいの家	8日(金)	12日(金)
萩原老人福祉センター	29日(金)	19日(金)
浅井老人いこいの家	7日(木)	4日(木)
時之島老人いこいの家	22日(金)	26日(金)
北方老人いこいの家	26日(火)	30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	4日(月)	1日(月)
西保健センター	4日(月)	1日(月)
北保健センター	18日(月)	22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)	6日(水)☆	3日(水)◎	奥公民館(出張所)	27日(水)☆	24日(水)◎
西成公民館(出張所)	8日(金)◎	12日(金)☆	萩原公民館(出張所)	13日(水)☆	10日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	14日(木)◎	11日(木)☆	千秋公民館(出張所)	8日(金)☆	12日(金)◎
浅井公民館(出張所)	6日(水)◎	3日(水)☆	尾西南部公民館 ※	27日(水)◎	24日(水)☆
大和公民館(出張所)	13日(水)◎	10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)◎	1日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	20日(水)☆	17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

☎ 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7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25年1月～平成25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(火)～18日(金)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】

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・遺言」・「債務整理」  
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)

<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、借家・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

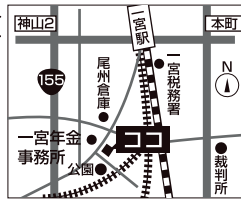
野村 一磨 阿部 裕之 岩崎 かほり 営業時間:AM9:30～PM5:30

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)

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://WW21.tiki.ne.jp/~zab4023/>

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26年9月1日発行

2014年(平成26年)7月1日 健 16