

# 健康ひろば



健康づくりウォーキング大会・健康づくりサポーター養成講座の様子

## 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。

高齢者インフルエンザ予防接種／成人用肺炎球菌予防接種	2
予防接種協力医療機関一覧表	3
節目歯周疾患検診は受けましたか	4
狂犬病予防注射／猫の避妊・去勢手術費の一部を補助ほか	5
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	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
妊産婦歯科健康診査／ピアサポーターによるがん相談会の開催案内	9
無料匿名エイズ検査／こころの健康フェスティバル	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」

# 高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成

## 対象者

一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60歳から64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

平成26年11月1日(土)～平成27年1月31日(土)

## 実施場所

市内の予防接種協力医療機関(3ページ参照)

(上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、中保健センターにご相談ください。)

## 接種回数

1回

## 一部負担金

1,000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無料の予防接種予診票を受け取り、医療機関にお持ちください。

## 持ち物

健康保険証など(年齢、住所が確認できるもの)

# 成人用肺炎球菌予防接種が定期接種化されました

## 対象者

一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方

- ① 65歳の方(下記の経過措置があります)
  - ② 60歳以上65歳未満の方で、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
- 【経過措置】平成26年度～平成30年度までの間は、当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方、及び平成26年度のみは101歳以上の方も対象となります。

### 【平成26年度の対象者】

下記の生年月日の方で接種歴を把握していない方には、10月上旬に案内ハガキを送付しました。

年齢	生年月日
65歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
70歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
75歳	昭和14年4月2日～昭和15年4月1日
80歳	昭和9年4月2日～昭和10年4月1日
85歳	昭和4年4月2日～昭和5年4月1日
90歳	大正13年4月2日～大正14年4月1日
95歳	大正8年4月2日～大正9年4月1日
100歳以上	大正4年4月1日以前



## 実施期間

平成26年10月1日(水)～

※平成26年度の経過措置に該当する方の接種期限は、平成27年3月31日までです。

## 実施場所

市内の予防接種協力医療機関(3ページ参照)

(上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、中保健センターにご相談ください。)

## 接種回数

1回(ただし、過去に接種を受けたことがある方は公費で接種できません。)

## 一部負担金

2,000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、医療機関にお持ちください。

## 持ち物

対象者①の方、及び経過措置に該当する方

…案内ハガキ、健康保険証など(年齢、住所が確認できるもの)

対象者②の方…身体障害者手帳、健康保険証など(年齢、住所が確認できるもの)

## その他

- ・接種前に、接種の必要性、効果及び副反応について十分理解したうえで接種を受けてください。
- ・高齢者用肺炎球菌予防接種の助成制度(75歳以上の方で1回の接種料金4,000円)は、9月末で終了しました。

## 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

# 予防接種協力医療機関一覧表

平成26年10月1日現在

連区	医療機関名	電話番号	高齢者 接種可能	成人 接種可能
宮西	足立産婦人科	24-0522	●	—
	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	●	●
	中村整形外科	71-2828	●	—
	則武医院	26-3481	●	●
	伴医院	72-8548	●	●
	伴野内科	71-5751	●	●
	真清田クリニック	24-0311	●	●
	森内科	71-8054	●	●
貴船	米倉耳鼻咽喉科	72-1878	●	—
	一宮整形外科	72-0030	●	●
	木村クリニック	73-8818	●	●
	塩津内科	23-2311	●	●
	内科小児科耳鼻咽喉科田中医院	72-2719	●	●
	中山医院	72-5676	●	●
	宮地内科医院	73-3032	●	●
	加藤クリニック	44-6688	●	●
	木村医院	45-7528	●	●
	こたま内科クリニック	71-1270	●	●
神山	杉山脳神経外科	45-1250	●	●
	瀧消化器内科クリニック	47-7023	●	●
	内科ののがき	45-8811	●	—
	本田耳鼻咽喉科医院	46-1595	●	—
	山下病院	45-4511	●	—
	吉田内科医院	45-3404	●	●
	渡辺外科	45-3400	●	●
	いしごろ内科	71-2525	●	●
	一宮むすび心療内科	23-1380	●	—
	鵜飼医院	73-8337	●	●
大志	勝見耳鼻咽喉科医院	72-4807	●	—
	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	●	●
	田中クリニック	72-2686	●	●
	二丁目診療所	48-5611	●	●
	野村医院	72-2464	●	●
	原内科	24-3503	●	—
	藤本耳鼻咽喉科医院	72-3450	●	●
	岩田整形外科医院	73-3234	●	—
向山	加固内科クリニック	72-2425	●	●
	きむら胃腸科外科内科	28-8880	●	●
	はっとり皮膚科クリニック	71-4112	●	—
	森瀬内科	72-2517	●	●
	くどう耳鼻咽喉科	25-0910	●	●
	黒田皮膚科	71-5137	●	●
	平野内科	71-7733	●	●
	平松小児科内科	71-3833	●	●
	可世木耳鼻咽喉科	51-5466	●	●
	小高医院	51-1888	●	—
葉栗	杉田内科	24-1241	●	●
	瀬川医院	51-3000	●	●
	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	●	●
	いそむらファミリークリニック	72-7111	●	●
	大山医院	73-3853	●	●
	きし整形外科	51-7517	●	●
	岸内科	77-3991	●	●
	くまざわ医院	53-1860	●	●
西成	孝友クリニック	75-5559	●	●
	坂田内科	71-3488	●	●
	耳鼻咽喉科照クリニック	85-7766	●	—
	セベ心療クリニック	52-0858	●	—
	西脇医院	77-4622	●	●
	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	●	●
	水野医院	77-3227	●	●
	YUKI皮膚科クリニック	51-1380	●	●
丹陽	うしだ耳鼻咽喉科	25-8733	●	—
	丹陽クリニック	75-3455	●	●
	野村眼科	23-0013	●	—
	野村内科	24-0350	●	●
	みついクリニック	76-2220	●	●
	むらせクリニック	23-1818	●	●
	あざい内科	51-0011	●	●
	浅井森医院	78-0411	●	●
	いとう整形外科	53-3787	●	—
	稲垣医院	51-4321	●	●
浅井	しがファミリークリニック	78-6527	●	●
	尾洲病院	51-5522	●	●
	みづほクリニック	53-3777	●	●

連区	医療機関名	電話番号	高齢者 接種可能	成人 接種可能
北方	松岡医院	86-6862	●	●
	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	●	●
	きはしクリニック	46-1100	●	●
	耳鼻咽喉科ひらざわクリニック	85-5800	●	—
	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	●	●
	整形外科仲西医院	43-7811	●	—
	つだハートクリニック	47-5600	●	●
大和	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	●	●
	ふしなみ整形外科	43-7777	●	●
	やまだクリニック	44-0011	●	●
	大和南クリニック	44-2700	●	●
	米本医院	45-4355	●	●
	あさいクリニック	43-1053	●	●
	石黒クリニック	71-1496	●	●
	いしだ内科クリニック	47-4111	●	●
今伊勢	高御堂内科	24-3030	●	●
	宮本医院	73-6621	●	●
	あさの内科クリニック	63-3700	●	●
	いくた内科クリニック	64-1102	●	●
	上林記念病院	61-0110	●	●
	はらだ内科クリニック	62-4857	●	●
	あさのこどもクリニック	67-1088	●	●
	朝宮加藤医院	68-0005	●	●
	今川内科	69-2092	●	●
	加藤レディースクリニック	68-1011	●	—
奥	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	●	●
	森中央クリニック	68-5355	●	●
	磯村医院	81-0680	●	●
	小野木外科	77-5721	●	●
	金子産婦人科	75-0770	●	—
	きし耳鼻いんごう科	75-7776	●	—
	クリニックちあき	81-1160	●	●
	千秋病院	77-0012	●	●
萩原	森医院	62-5929	●	●
	横井クリニック	62-1806	●	●
	安藤医院	61-3522	●	●
	いとう内科循環器科	61-3001	●	●
	入山医院	62-5410	●	●
	寛医院	62-5800	●	●
	ごしの内科	62-1121	●	●
	泰玄会病院	61-2121	●	●
	中島医院	62-1022	●	●
	はしもと整形外科	61-0177	●	●
三	宇野医院	61-0023	●	●
	鈴木クリニック	61-3611	●	●
	中西クリニック	45-5735	●	●
	野口内科	62-7888	●	●
	野田泌尿器科クリニック	43-6100	●	●
	びさい眼科	63-3100	●	—
	深見眼科クリニック	61-3134	●	—
	太田内科クリニック	64-3223	●	●
	田中内科クリニック	63-4700	●	●
	中島整形外科クリニック	62-4767	●	●
大徳	尾西記念病院	62-2221	●	●
	兵藤こどもクリニック	64-1388	●	●
	みやび整形外科	63-3001	●	—
	かわむら内科循環器科	69-8080	●	●
	くまはら医院	69-1387	●	●
	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	●	●
	かまた整形外科	47-0137	●	●
	かわい皮膚科クリニック	62-0070	●	●
朝日	後藤マタニティクリニック	62-7855	●	—
	ひだの小児クリニック	61-5580	●	—
	浅井耳鼻咽喉科医院	86-5300	●	●
	一宮市立木曾川市民病院	86-2173	●	●
	おじお内科	87-3663	●	●
	神田後藤クリニック	84-2330	●	—
	国井病院	87-5505	●	●
	こざわクリニック	87-1119	●	●
	五藤医院	87-7800	●	●
	ささの整形外科	84-3301	●	—
木曾川	産婦人科はっとりクリニック	86-4364	●	●
	墨医院	87-2510	●	●
	とむら内科	86-3600	●	●
	ともだクリニック	84-3777	●	●
	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接種できます。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。

# 節目歯周疾患検診は受けましたか

**対象者** 昭和49・44・39・34・29・24・19年生まれの方

**実施期間** 5月1日(木)～12月末 診療時間内

**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・妊産婦歯科健康診査協力歯科医療機関一覧表 平成26年10月1日現在

連区	医療機関名	電話番号	連区	医療機関名	電話番号	連区	医療機関名	電話番号	
宮西	磯村歯科クリニック	73-3600	西成	イソベ歯科医院	76-8143	奥町	岩田歯科医院	63-4182	
	滝歯科医院	72-2351		オーキッド歯科	76-7722		キフネ歯科	64-1188	
	伴歯科医院	23-4182		おろし歯科医院	77-1411		五藤歯科クリニック	61-3339	
	文京歯科医院	72-1118		こいわ歯科医院	77-1182		鈴木歯科医院	64-1182	
	三輪デンタルクリニック	82-7738		明典会 タナカ歯科	24-0418		古澤歯科	62-9188	
貴船	あいグローデンタルクリニック	71-1115		津田歯科クリニック	75-0418	萩原町	鵜飼歯科医院	68-3316	
	足立歯科医院	72-7311		なかお歯科	81-0020		加藤歯科	69-3515	
	石黒歯科	71-0223		西成歯科医院	77-8148		川崎歯科医院	68-0303	
	斉藤歯科医院	24-3811		はら歯科クリニックSEBE	53-6333		中島歯科医院	68-0854	
	坂井田歯科医院	73-4255		松浦歯科医院	78-2999		はやせ歯科口腔外科	68-1728	
	すみ歯科	24-0069	モリジン歯科	77-8123	ファミリー歯科クリニック	69-4618			
	竹中歯科医院	24-4852	丹陽町	石浩歯科	76-6106	堀田歯科	69-3511		
中山歯科医院	72-1535	泰歯科		77-3941	千秋町	(医)育徳会 磯村歯科医院	76-4258		
神山	鈴木歯科	46-0810		野口歯科医院		76-5412	かみむら歯科クリニック	81-0418	
	墨歯科医院	45-8224		陽だまり歯科		81-4618	岸歯科医院	77-4488	
	ソプエ歯科	45-2433		森本歯科医院		24-6088	さとう歯科	81-6480	
	テンサン歯科医院	48-4088	浅井町	けい歯科クリニック		51-5133	しもさと歯科医院	76-1616	
	とまつ歯科医院	44-8686		こしま歯科	78-8548	千秋病院	77-0012		
	ミキ歯科クリニック	48-5358		しばた歯科	78-8041	起	竹中歯科医院	62-1048	
	ミルクーウェイデンタルクリニック	24-5196		はたさ歯科医院	78-8510		浅井歯科	62-4803	
	渡辺歯科医院	44-1649		森歯科医院	51-2991		加納歯科医院	62-3896	
	大志	いとう歯科医院	26-1212	悠和歯科クリニック	51-1112		小信中島	岩田歯科クリニック	62-1282
		長谷川歯科	71-5230	脇田歯科医院	78-8148			さくデンタルクリニック	64-8714
ヒロ歯科室		23-2800	北方町	根尾歯科医院	87-3344	さわだ歯科		63-1188	
藤橋歯科医院		72-6002		丸井歯科医院	87-3232	森島歯科医院		62-5891	
本町歯科		24-3800		リキデンタルオフィス	84-4182	よこい歯科医院		63-4180	
牧歯科		26-1482	大和町	あい歯科医院	44-0843	三条	あきお歯科	44-9273	
まごころ歯科		71-8548		鹿島歯科クリニック	46-1551		葛谷ファミリー歯科	46-0050	
向山	大島歯科クリニック	24-2616		苅安賀歯科クリニック	85-7973		三條歯科クリニック	61-4160	
	田島歯科医院	24-9133		桜木歯科医院	45-0418		柴山歯科医院	44-6474	
	平山歯科医院	24-7244		高橋歯科医院	44-7265		清水歯科	61-1280	
	前岡歯科医院	72-3122		徳田歯科医院	46-1182	水谷歯科	62-8815		
	みずの歯科	26-0620		(医)丹羽歯科	44-1589	大徳	浅野歯科	63-4567	
富士	ア歯科診療所	72-7988		のぞみ歯科	46-1415		伊藤歯科	62-8822	
	大滝歯科医院	72-1155		はないけ歯科	44-6480		きたいま歯科	62-2497	
	桜井歯科	72-4618		ひらみつ歯科	43-8070		小塚歯科医院	61-4588	
	とみたデンタルクリニック	77-1118	まえだデンタルクリニック	46-8143	ひまわり歯科医院		64-0707		
	日野歯科医院	24-1206	むらかみ歯科	46-6480	朝日	青山歯科医院	68-2100		
	みどり歯科	24-6480	やまと歯科医院	43-3958		玉野歯科	68-1108		
	山口歯科医院	71-0418	吉本歯科	43-0124		山内歯科医院	69-7722		
葉栗	岩崎歯科医院	51-2022	今伊勢町	今伊勢歯科医院	52-5353	開明	木曾原歯科医院	45-8458	
	ごとう歯科医院	78-7870		いまえだ歯科	73-8500		つぎはし歯科	64-0089	
	富田歯科	78-1015		大橋歯科医院	73-1135		モリ歯科	46-2555	
	ののがき歯科医院	73-4182		小林歯科	46-4888		木曾川町	おうぎ歯科	87-4983
	菱川歯科医院	51-6628		とむ歯科クリニック	44-4618			カワイ歯科	87-3444
ふるの歯科医院	51-7676	(医)ノダ歯科クリニック		72-4182	木曾川歯科医院	87-1222			
西成	足立歯科クリニック	77-4500		ハヤシ歯科クリニック	46-2218	くずや歯科		86-6311	
	安藤歯科医院	77-2053		ムラタ歯科	71-8148	五藤歯科医院		87-0136	
							さとう歯科	86-6993	
							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		
						にしがわ歯科クリニック	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

### 補助を受けるための条件

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  
※右記一覧表参照

### 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

### 申請方法

手術を受ける前に印鑑を持って、保健センター、一宮市役所市民課、木曾川庁舎窓口課、出張所にて申請してください。

※一宮市役所市民課、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。

### 手術費補助対象動物病院一覧表

あいわ動物病院	23-4676	スマイル動物病院	58-3211
一宮西動物病院	44-6032	大樹アニマルクリニック	85-8636
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	妙興寺どうぶつ病院	52-2022
さとう動物病院	87-1515	村上犬猫病院	71-3008
シーク動物病院	64-3213	よしむら動物病院	62-8021

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。

手術の前に申請が必要です。詳しくは、中保健センター(☎72-1121)へお尋ねください。

## アルコールと健康

### 《アルコール関連問題啓発週間 11月10日～11月16日》

平成26年6月1日に「アルコール健康障害対策基本法」が施行され、国民の間に広くアルコール関連問題に関する関心と理解を深めるため、**アルコール関連問題啓発週間**が設けられました。

一宮市では、「健康日本21いちのみや計画」のアルコールの分野で、めざすべき姿として「適量飲酒に心がける」及び「妊婦・未成年者は絶対飲酒しない」を掲げています。

適量飲酒を心がけるとともに、週に2日はアルコールを飲まない休肝日をつくることでご自身の健康を守りましょう。



# 大腸がん・子宮頸がん・乳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、大腸がん検診、子宮頸がん検診、乳がん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。

## 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方のうち、**未使用の方**(詳しくは健康ひろば6・7月号(5月1日発行)7ページをご覧ください。)

**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ページ参照)

- 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、必ず今回送付したクーポン券をご使用ください。
  - クーポン券が届いていない方、紛失された方は再発行しますので、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。

**問い合わせ** 中保健センター ☎72-1121

## がん検診で要精密検査と診断された方へ

平成25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	1,706	1,554	168	60	1,326	152	8.9
大腸がん検診	3,195	2,535	805	102	1,628	660	20.7
肺がん検診	1,017	919	343	43	533	98	9.6
乳がん検診	837	764	201	23	540	73	8.7
子宮頸がん検診	514	437	196	7	234	77	15.0

我が国において、がんは昭和56年より死因の第1位を占めており、平成23年には年間約36万人が亡くなっています。また、平成20年には約75万人ががんに罹患し、生涯のうちに約2人に1人ががんにかかると推計されています。(厚生労働省 ホームページより)

平成25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、精密検査をまだ受けていない方の割合は、上の表のとおりです。

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。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方は、速やかに医療機関で精密検査を受けましょう。



## 市民健康まつり活動報告 9月7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、「体のバランス能力と敏捷性テスト」、「ウォーキング大会の紹介と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508名の方が来場くださいました。

### 体のバランス能力と敏捷性テスト

片足立ちができる時間の測定と、機器を用いた敏捷性のテストを行いました。

皆さん真剣に参加していました。



### ウォーキング大会の紹介と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紹介しました。

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。



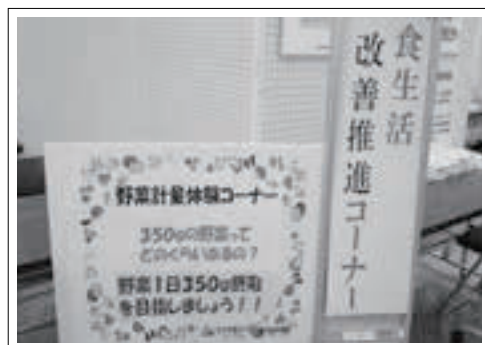
“食改さん”

## 食生活改善推進員(ヘルスマイト)コーナー

### 市民健康まつり活動報告 9月7日(日)

私たちは、食生活改善推進員養成講座を経て、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに掲げ、“食改さん”の愛称で、一宮市内で食のボランティア活動を行っている団体です。

市民健康まつりで『食生活改善推進コーナー』を担当し、「地産地消」「1日野菜 350g 以上摂取」をテーマに、展示や手作り人参クッキーの配布を行いました。生活習慣病予防はもちろん、健康な身体を保つために食事、特に野菜摂取はとても重要なことです。まずは“野菜料理を1品プラス”、そんなことから始めてみましょう。





# あなたの子育て応援します!



子育てに悩みはつきものです。ひとりで悩まず、ご相談ください。



こんなに子育てに苦労しているのに、家族や周りの人はわかってくれない。

少食・偏食があつて大変。

子どもがかわいいと思えない。

いつも気がピンと張り詰めている。

発達や言葉がゆっくりなのは私のせい?

悪いとわかっていても、つい子どもにひどいことを言ったり、叩いたりしてしまう。

## 相談できるところ

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>中保健センター ☎72-1121</li> <li>西保健センター ☎63-4833</li> <li>北保健センター ☎86-1611</li> </ul>  | <p>月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分<br/>(祝日・年末年始を除く)</p>                              |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>中央子育て支援センター ☎85-7026</li> </ul>  | <p>月～日曜日 午前9時～午後5時(第1・3月曜日(祝日を除く)、<br/>祝日の翌日(土・日・祝日を除く)、年末年始を除く)</p>       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>丹陽子育て支援センター ☎28-9146</li> <li>千秋子育て支援センター ☎28-9771</li> <li>東五城子育て支援センター ☎28-9767</li> <li>黒田北子育て支援センター ☎28-9769</li> <li>里小牧子育て支援センター ☎28-9770</li> </ul> | <p>月～金曜日 午前9時～午後4時<br/>(祝日・年末年始を除く)</p>                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>子育てひろばかもめ ☎45-3839<br/><small>※改修工事のため11月末まで休所。ただし、電話相談は可。</small></li> <li>子育てひろば若の宮 ☎51-2727</li> </ul>  | <p>火・木・金曜日 午前9時～午後2時(祝日・年末年始を除く)</p> <p>火・水・木曜日 午前10時～午後3時(祝日・年末年始を除く)</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>子ども悩みごと相談 ☎28-9152</li> </ul>  | <p>月～金曜日 午前10時～12時 午後1時～4時30分<br/>(祝日・年末年始を除く)</p>                         |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>子ども悩みごと相談<br/>一休日・夜間ダイヤル ☎73-4192<br/><small>※電話相談のみ</small></li> </ul>  | <p>火～土曜日 午後5時30分～午後8時30分<br/>日曜日 午前9時～12時(青年の家の休館日を除く)</p>                 |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>育児もしもしキャッチ ☎0562-43-0555</li> </ul>  | <p>火～土曜日 午後5時～午後9時(祝日・年末年始を除く)</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>認定NPO法人CAPNA<br/>(子どもの虐待防止ネットワーク) ☎052-232-0624<br/><small>ホームページからメール相談ができます。http://www.capna.jp</small></li> </ul>                                       | <p>月～土曜日 午前10時～午後4時(祝日を除く)</p>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>愛知県一宮児童相談センター ☎45-1558</li> </ul>  | <p>月～金曜日 午前9時～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)</p>                                      |



## 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。  
感謝のこぼれをひと声かけてあげれば、きっと育児の疲れも軽くなります。
- ☆ 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・暴力など子どもに有害な手段を使うようになると、それは「虐待」になります。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

一宮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  
ケガをしているようなときは、110番・119番へ



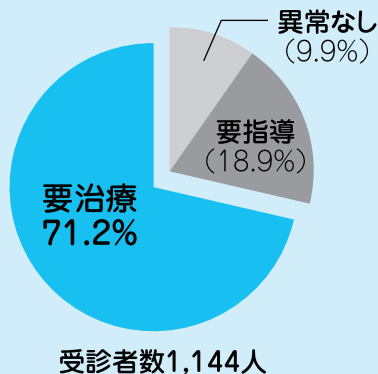
# 妊産婦歯科健康診査を受けましょう

一宮市では、妊産婦さんを対象に無料で歯科健康診査を行っています。妊娠中は女性ホルモンの影響などのため口腔内のトラブルが起こりやすくなり、平成25年度妊産婦歯科健康診査の受診者のうち、**7割以上の人**が**むし歯や歯周病の治療が必要**という結果になっています。

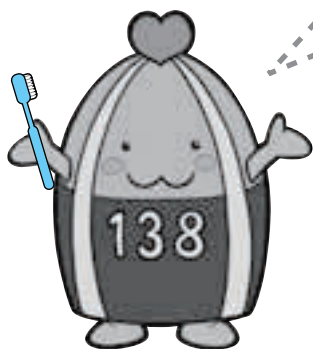
生まれてくる赤ちゃんとお母さんの歯の健康のために妊産婦歯科健康診査を受けましょう。

- 内容** 一般歯科健康診査・歯周疾患検査
- 対象** 妊娠中または出産後1年まで
- 実施場所** 市内協力歯科医療機関（4ページ参照）
- 持ち物** 妊産婦歯科健康診査受診票（母と子のしおりに綴じ込み）  
母子健康手帳
- 問い合わせ** 中保健センター（☎72-1121）

平成25年度 一宮市妊産婦歯科健康診査の結果



みがき残しの確認や  
歯みがきの仕方も  
教えてもらえます。



## 妊産婦さんの歯の健康 Q&A



### 「子どもを産むと歯がダメになる」ってホント？

妊娠そのものが直接歯にダメージを与えることはありません。妊娠中はつわりで歯をみがけなかったり、女性ホルモンの影響もありむし歯や歯周病などのトラブルが起こりやすくなります。

### 「子どものむし歯は家族からうつる」ってホント？

ホントです。生まれたばかりの赤ちゃんの口の中には、むし歯菌はいません。

日常の中で母親や周りの大人からうつるといわれています。日頃から家族が口の中の健康に気をつけ、むし歯菌を減らしておくことが大切です。

## 「ピア<sup>※</sup> サポーターによるがん相談会」の開催案内

- 日時** 11月30日(日)・12月13日(土)、午前10時～12時・午後1時～4時
- 会場** i-ビル(尾張一宮駅前ビル)6階 小会議室
- 内容** がん治療経験者によるがん患者・家族に対する相談支援
- 費用** 無料
- 主催** 愛知県(受託団体:NPO法人ミーネット)
- 申し込み** 愛知県がん患者・家族に対する相談支援事業受付係  
☎052-252-7277(月～金曜日 午前9時～午後5時)

※ピアとは「同じ立場」や「仲間」を意味する言葉です。



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。
- ◎すでに感染が判明している方や治療中の方、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月曜日 午後6時～7時

（結果は、翌週木曜日以降にお知らせします。）

※11月24日(月)及び12月22日(月)の夜間検査、  
12月24日(水)の即日検査はお休みです。

## 休日エイズ即日検査も 実施します

**と き** 平成26年12月6日（土）

**時 間** 午前9時～11時

※12月1日（月）は世界エイズデーです。

その他、一宮保健所では、感染症対策として以下のような事業も行っています。

- ・B型及びC型肝炎ウイルス検査
- ・協力医療機関における、妊娠を希望する女性を対象とする風しん抗体検査

【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

## こころの健康フェスティバル

テーマ：「がんばらない」けど「あきらめない」

～かけがえのない一人ひとりの「命」を大切にする社会を目指して～

**日 時** 11月8日（土）午前10時～午後3時15分

**場 所** 愛知文教女子短期大学（稲沢市稲葉2-9-17）

**費 用** 無料

**内 容** ・当事者の発表 ・こころの健康相談、酒害相談、家族相談  
・バザー、模擬店、施設及び団体紹介 ・シンポジウム など

### シンポジウム

時 間	会 場	テ ー マ	パネリスト
午後1時30分～3時	愛知文教女子短期大学 I号館 4階 401教室	あなたの安心 ここで見つけてみませんか？	地域活動支援センター ワークルームかもめ 利用者及び職員

**主 催** こころの健康フェスティバル実行委員会 ※愛知文教女子短期大学祭と合同開催

**問い合わせ** メンタルネットワーク稲穂 ☎0587-24-3622  
愛知県一宮保健所 健康支援課 ☎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回のみの教室です。

## 40歳からのメタボリック予防を知る教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月 9日(火)	西保健センター ☎63-4833	午後1時30分～ 4時	・メタボリックシンドロームとは ・運動の話と実技	30名	保健師 健康づくりリーダー

【受付時間】 午後1時15分～1時30分

【持ち物】 健康手帳、平成26年度特定健診結果表、バスタオル、タオル、お茶、運動のできる服装

【予約制】 11月4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
12月 9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27年 1月16日(金)	尾西庁舎6階 (申し込み:西保健センター) ☎63-4833		身に付けよう運動習慣		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

\*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。

\*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】 11月4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

～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 1日(月)	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、クイズやカードパ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 9日(火)	中保健センター ☎72-1121				
平成27年 1月26日(月)	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】 11月4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、3か月で禁煙成功をめざします。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  
・呼気一酸化炭素濃度検査(以下、検査)実施。⇒ 禁煙開始!
- ②1週間後面接。検査実施。離脱症状へのアドバイス。
- ③1か月後と2か月後に面接または電話で個別支援。
- ④3か月後面接。検査実施。禁煙継続に向けての支援。⇒ 禁煙成功!



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	5日(金)	平成26年8月 1日～ 9月 2日生	1	16日(金)	平成26年9月 3日～ 9月24日生	午後1時10分～2時
		19日(金)			23日(金)		
		26日(金)					
西保健センター	12	2日(火)	平成26年8月 1日～ 8月27日生	1	6日(火)	平成26年8月28日～ 9月23日生	午後1時10分～2時
		16日(火)			20日(火)		
北保健センター	12	4日(木)	平成26年8月 1日～ 8月31日生	1	15日(木)	平成26年9月 1日～ 9月30日生	午前9時10分～10時
		18日(木)			29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	2日(火)	平成25年5月 2日～ 5月28日生	1	6日(火)	平成25年5月29日～ 7月 8日生	午後1時～2時
		16日(火)			13日(火)		
					20日(火)		
西保健センター	12	11日(木)	平成25年4月27日～ 5月28日生	1	8日(木)	平成25年5月29日～ 6月29日生	午後1時～2時
		25日(木)			22日(木)		
北保健センター	12	4日(木)	平成25年4月24日～ 6月 3日生	1	15日(木)	平成25年6月 4日～ 7月 6日生	午後1時～2時
		18日(木)			29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	4日(木)	平成23年10月30日～ 11月25日生	1	15日(木)	平成23年11月26日～ 12月22日生	午後1時～2時
		18日(木)			22日(木)		
西保健センター	12	3日(水)	平成23年10月24日～ 11月25日生	1	7日(水)	平成23年11月26日～ 12月26日生	
		17日(水)			21日(水)		
北保健センター	12	10日(水)	平成23年11月10日～ 11月28日生	1	14日(水)	平成23年11月29日～ 平成24年1月4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	12	18日(木)	平成24年11月 1日～15日生 平成24年11月16日～30日生	1	15日(木)	平成24年12月 1日～15日生 平成24年12月16日～31日生	午前9時～10時
		25日(木)			22日(木)		
西保健センター	12	4日(木)	平成24年11月 1日～30日生	1	29日(木)	平成24年12月 1日～31日生	
北保健センター	12	11日(木)	平成24年11月 1日～30日生	1	8日(木)	平成24年12月 1日～31日生	午前9時～10時

【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**

一宮市立市民病院「健康教室」の開催案内



**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

**こどもには赤ちゃん訪問**

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を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	12	3日(水)	平成26年1月30日～ 2月25日生	1	7日(水)	平成26年2月26日～ 3月24日生	午前9時～10時
		17日(水)			21日(水)		
西保健センター	12	2日(火)	平成26年1月24日～ 2月24日生	1	6日(火)	平成26年2月25日～ 3月28日生	
		16日(火)			20日(火)		
北保健センター	12	9日(火)	平成26年2月14日～ 3月4日生	1	13日(火)	平成26年3月5日～ 4月7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
平成26年11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	CT・MRI検査について	放射線技術室医療技師
平成27年1月27日(火)			自宅でできる心不全のコントロールについて	慢性心不全看護認定看護師、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)  
\*11月4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
西保健センター	12月	1日(月)	8日(月)	15日(月)
北保健センター	1月	9日(金)	16日(金)	23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か月のお子さんともママ  
**定員** 各20名(定員になり次第しめきり)  
\*11月4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
西保健センター	12月15日(月)
北保健センター	1月23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4日(火)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 2日(火)	ごっくんコース 6日(火)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	ごっくんコース 18日(木)	もぐもぐコース 15日(木)
北保健センター	ごっくんコース 10日(水)	もぐもぐコース 14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)

\*11月4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	1月29日(木)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	12月11日(木)
北保健センター	1月22日(木)

**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** 「子どもの事故予防」  
～子どものそばには危険がいっぱい～  
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)

\*11月4日(火)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22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	25日(木)	22日(木)
奥としよりの家	3日(水)	7日(水)
千秋老人いこいの家	15日(月)	19日(月)
葉栗老人いこいの家	11日(木)	8日(木)
丹陽老人いこいの家	12日(金)	9日(金)
萩原老人福祉センター	19日(金)	16日(金)
浅井老人いこいの家	4日(木)	8日(木)
時之島老人いこいの家	26日(金)	23日(金)
北方老人いこいの家	16日(火)	27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

【持ち物】 母子健康手帳・バスタオル

ところ	12月	1月
中保健センター	1日(月)	5日(月)
西保健センター	1日(月)	5日(月)
北保健センター	15日(月)	19日(月)

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

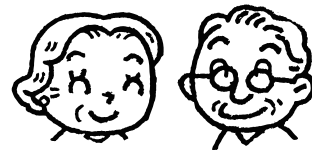


## お子さんから大人の方

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ことなど、健康についての相談に応じます。

【担当】 保健師  
☆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。



ところ	12月	1月	ところ	12月	1月
葉栗公民館(出張所)	3日(水)☆	7日(水)◎	奥公民館(出張所)	24日(水)☆	28日(水)◎
西成公民館(出張所)	12日(金)◎	9日(金)☆	萩原公民館(出張所)	10日(水)☆	14日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	11日(木)◎	8日(木)☆	千秋公民館(出張所)	12日(金)☆	9日(金)◎
浅井公民館(出張所)	3日(水)◎	7日(水)☆	尾西南部公民館 ※	24日(水)◎	28日(水)☆
大和公民館(出張所)	10日(水)◎	14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)	1日(月)◎	5日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	17日(水)☆	21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。



# 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27年 1月15日(木)	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～ 一宮市健康づくりサポーター協議会について	大学教授 一宮市健康づくりサポーター
2	1月29日(木)	一宮市の健康づくりについて 生活習慣病の予防について 運動の話 ～自分の生活を知ろう 運動の必要性について～	保健師 運動指導員
3	2月 6日(金)	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
4	2月20日(金)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士 保健師
5	2月27日(金)	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
6 *	3月 7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	
7	3月13日(金)	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** 西保健センター ☎63-4833

※第6回は午前9時、北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4日（火）から西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・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

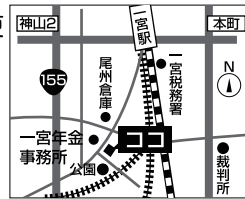
野村 一磨 阿部 裕之 岩崎 かほり 営業時間：AM9:30～PM5:30

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/~zab40233/

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27年1月1日発行

2014年(平成26年)11月1日 健 16