

健康ひろば



食生活改善推進員の活動の様子



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。

10月から水痘と成人用肺炎球菌予防接種が定期接種化……………	2
予防接種協力医療機関一覧表……………	3
乳がん検診のお知らせ……………	4
保健センターの紹介／ピアサポーターによるがん相談会の開催案内…………	5
こころの健康のために／結核は過去の病気ではありません…………	6
健康づくりウォーキング大会開催／不妊治療費の一部を補助…………	7
特定保健指導を受けましょう／食生活改善推進員コーナー…………	8
平成26年度一宮市健康づくりスタンプラリー……………	9～10
健康日本21いちのみや計画推進講座……………	11
お知らせ……………	12～15
食生活改善推進員養成講座のご案内……………	16



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

10月から水痘と成人用肺炎球菌予防接種が定期接種化されます

平成26年10月から、水痘は予防接種法のA類（接種費用は無料）、成人用肺炎球菌はB類（接種費用の一部負担は必要）に位置付けられ、定期予防接種となります。それぞれの予防接種の対象者等は下記のとおりで、市内の予防接種協力医療機関（3ページ参照）で実施します。経過措置も設けられていますので、この機会を逃さずに接種を受けてください。

水痘（水ぼうそう）予防接種

対象者

満1歳～3歳に至るまでの子

【経過措置】平成26年度に限り、満3歳～5歳に至るまでの子も対象となります。

接種回数

2回（接種間隔は3か月以上）

<標準的な接種期間>

初回接種…… 生後12月～生後15月に至るまでに1回接種する。

追加接種…… 初回接種終了後6か月～12か月の間隔をおいて1回接種する。

【経過措置対象者】1回

一部負担金

無料

予診票

<平成25年9月以前生まれの子>

市内の協力医療機関に準備してあります。

<平成25年10月以降生まれの子>

順次、ご自宅に送付します。

持ち物

母子健康手帳、健康保険証など（年齢、住所が確認できるもの）

その他

・既に水痘に罹患したことがある子は対象外となります。

・任意接種として既に予防接種を受けている場合は、既に接種した回数分の接種を受けたものとみなします。（満3歳～5歳に至るまでの子は、既に1回でも接種を受けている場合、経過措置の対象となりません。）



成人用肺炎球菌予防接種

※「高齢者用肺炎球菌予防接種」から名称を変更しました。

対象者

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100歳以上の方も対象となります。

【平成26年度の対象者】下記の方には10月上旬に案内ハガキを送付します。

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



接種回数

1回

一部負担金

9月下旬に決定する予定です。10月上旬に対象者に送付する案内ハガキでお知らせします。

※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。

予診票

市内の協力医療機関に準備してあります。

持ち物

対象者①の方……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

・既に肺炎球菌予防接種を受けたことがある方は対象外となります。

・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。

・現在実施している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月末で終了します。

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

乳がん検診のお知らせ

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

対象者 一宮市民で、平成26年度に**40歳以上になる女性**（昭和50年3月31日以前に生まれた方）
※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。（平成26年度無料クーポン券対象者を除く）

実施期間 5月1日（木）～12月末 診療時間内
（12月は医療機関が大変混雑しますので、早めに受診しましょう。）

一部負担金 500円（一部負担金免除制度あり。下表参照。）

持ち物 健康保険証など（年齢・住所が確認できるもの）
※平成26年度の無料クーポン券対象者は、無料クーポン券も持参してください。

内容 問診・視診・触診・マンモグラフィ検査

注意事項 乳房専用X線撮影装置（マンモグラフィ）を使用しますので、次の方は受診できません。
・妊娠中または妊娠の可能性のある方 ・授乳中の方 ・断乳後6か月以内の方
・豊胸手術を受けている方 ・ペースメーカーを装着されている方

お知らせ 専門家の見解として、毎年検診した場合と、2年に1回検診した場合と比べ、医学的なメリットは変わらないとされていますので、平成24年度より**2年に1回の検診**としています。

実施場所 下記協力医療機関（予約が必要ですので、事前にお申し込みください。）



連 区	医療機関名	電話番号	実施曜日	検診時間
神 山	山下病院健診センター	46-1520	月・火・水・木・金・土	7:30～12:00
富 士	大雄会第一病院健診センター	26-2008	月・火・水・金	13:00～16:00
葉 栗	とみつかクリニック	53-3130	月・土	9:00～12:00
浅井町	尾洲病院	51-5522	月・火・水・木・金・土	9:00～18:00 ただし、土曜日は12:00まで
大和町	やまだクリニック	44-3711 乳がん検診予約専用	月・火・水・木・金・土	9:00～12:00、16:00～19:00 ただし、木・土曜日は12:00まで
千秋町	千秋病院	77-0012	月・水・木・金・土	10:00～11:30
小信中島	泰玄会病院	61-2121	月曜日 10:30～12:00 水曜日 14:00～17:00	火曜日 14:00～15:30 木曜日 9:00～12:00、14:00～17:00
大 徳	尾西記念病院	62-2221	火・木	14:00～16:00
開 明	一宮西病院健診センター	48-0088	火・水・木・金・土	9:00～12:00 (13:30～15:30は必要に応じて)
木曾川町	国井病院	87-5505	月・火・水・木・金・土	9:00～12:00

【検診車による乳がん検診の廃止のお知らせ】

平成25年度までは、乳がん検診を希望されるすべての方を受け入れるため、検診車による検診と医療機関での検診をあわせて実施していました。平成26年度からは、医療機関での検診の実施期間を12月まで延長することにより、乳がん検診を希望されるすべての方が医療機関で受診できる体制が整いましたので、検診車による検診を廃止しました。ご理解、ご協力をお願いします。

★★★★一部負担金の免除について★★★★

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



保健センターの紹介

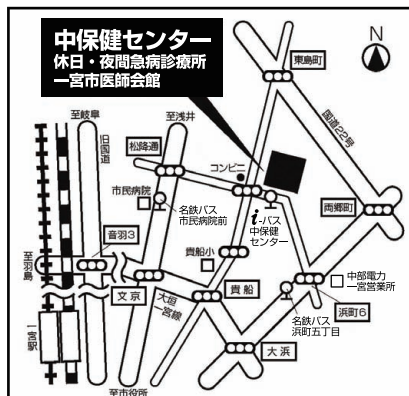
☆一宮市中保健センター（一宮市休日・夜間急病診療所併設）

〒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

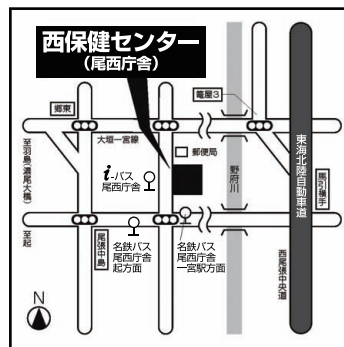


☆一宮市西保健センター（尾西庁舎3階）

〒494-8601 一宮市東五城字備前12番地
(☎63-4833、FAX64-1666)

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)
「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



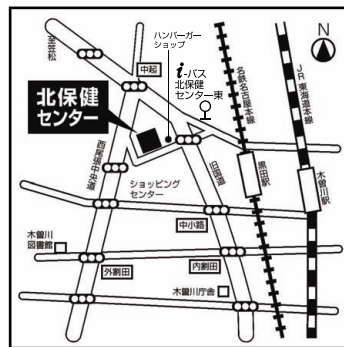
☆一宮市北保健センター

〒493-0001 一宮市木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地
(☎86-1611、FAX86-1612)

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)



「ピア[※]サポーターによるがん相談会」の開催案内

日時 9月6日(土)・10月19日(日)、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。



こころの健康のために

《自殺予防週間 9月10日～9月16日》

身体やこころの健康状態で下記のような不調があれば、周囲の人は焦らずに温かく見守り、ご本人の気持ちに耳を傾けてください。愛知県一宮保健所では、ご本人はもちろん、ご家族や関係者からの相談に応じています。

- 体の不調が続く
- 気分が沈む
- やる気が起きない
- 不安で落ち着かない
- 不眠が続く・熟眠できていない(2週間以上)
- 死にたいと漏らす
- お酒の量が増える(※)
- 何にも興味を示さなくなった
- 悲観的なことを言う
- 等



心の悩みに関する相談窓口

メンタルヘルス相談 (土・日・祝日を除く)

月～金曜日 午前9時～12時
午後1時～4時30分

相談

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

※眠れない時にお酒を飲むと、寝つきは良くなりますが、眠りが浅くなり、結局眠りの質が悪くなり状態が悪化してしまいます。

結核は過去の病気ではありません！

《結核予防週間 9月24日～9月30日》



☆結核は早期発見し、きちんと治療することでほとんど治ります☆

こんな症状が続くときは、早めに受診しましょう

- 2週間以上続く咳・痰
- 発熱
- 疲労感や倦怠感
- 食欲不振
- 胸痛
- 体重が減る
- 血痰

◇◆保健所では、結核についての相談に応じていますのでご利用ください◆◇

《呼吸器教室の開催案内》

愛知県一宮保健所では、肺結核後遺症をはじめとした呼吸器疾患により呼吸機能が低下している方とその家族を対象に、病状を理解し安定した生活が送れるよう呼吸器教室を開催します。

とき	ところ	内容
11月5日(水) 午後2時～4時 (受付：午後1時45分～2時)	愛知県 一宮保健所 4階大会議室	・医師講話「呼吸器の病気との付き合い方」 ・交流会 ・理学療法士による呼吸リハビリテーション

定員 20名(先着順)

費用 無料

受付期間 10月1日(水)～10月24日(金)

申し込み 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

*講師への質問があれば、申し込みの際に受け付けます。

平成26年度 第3回健康づくりウォーキング大会開催

～ 丹陽連区の史跡・珍風景・施設を見て歩こう！ ～

日 時 11月16日(日)午前9時(雨天決行)

集合場所 丹陽公民館(丹陽町出張所)

コ ー ス 約6km

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 猪ヶ倉(いがくら)まで ☎81-5419(平日9:00～16:00)

- * 駐車場に限りがありますので、ご承知ください。
- * 平成26年度は、健康づくり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。(次回は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26年度第1回ウォーキング大会 4月27日(日)報告



今伊勢公民館で出発式を行いました。

今伊勢町の史跡、文化を訪ねる約6kmのコースでした。



新緑の中、気持ちよくウォーキングすることができました。

～不妊治療費の一部を補助～

市では、少子化対策の一つとして、不妊治療費の一部を補助しています。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」の二つの補助制度があります。

補助対象となるには、所得制限などの条件があり、書類の提出が必要となります。申請書類は、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。詳しくは保健センターへお尋ねください。

一般不妊治療費補助制度

対象治療 人工授精(健康保険適用外)

補助額 自己負担額の1/2(1年度当たり上限4万5千円、補助開始月から2年間)

申請期限 平成26年3月から平成27年2月末までの診療分について、平成27年3月25日(水)まで

特定不妊治療費補助制度

対象治療 指定医療機関で受けた体外受精、顕微授精
(愛知県の特定不妊治療費助成金の交付を受けた治療)

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

特定保健指導を受けましょう

国民健康保険加入の方の特定保健指導

内容 メタボリックシンドロームの予防やメタボリックシンドロームから脱するための運動や食事を中心とした生活習慣改善の支援

対象者 特定健康診査の結果により、生活習慣の改善が必要とされた方「**動機づけ支援**」と「**積極的支援**」の2つの支援レベルがあります。特定健康診査結果通知表でご確認ください。
(受診した医療機関で結果通知表をお渡しします。市からの送付はありません。)



実施場所

- ・ 特定健康診査を受けられた医療機関
- ・ 一宮市医師会 ☎71-7531
- ・ 各保健センター
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

申し込み

それぞれの希望場所へ直接電話し、お申し込みください。

お問い合わせ

保険年金課 ☎28-9011

◎ 一宮市では、国民健康保険加入の方へ特定健康診査・保健指導を実施しています。
国民健康保険以外の方は、加入されている健康保険証発行元へお問い合わせください。

特定健康診査は10月31日までです。まだ受診していない方は受診しましょう！

“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、市の食育計画をもとに食育を推進するボランティア団体です。現在193名で楽しく活動しています。

活動内容

- ＜一宮市のお手伝い＞
 - ・ 離乳食教室・幼児食教室
 - ・ 栄養教室
 - ・ 調理実習のある教室 等
- ＜自主活動＞
 - ・ 親子クッキング
 - ・ エプロンシアター
 - ・ 男の料理教室
 - ・ ふれあい昼食会 等



お知らせ

16ページに平成26年度の食生活改善推進員養成講座の案内を掲載しています。

私たちと一緒に楽しくボランティア活動を行ってみませんか。ご応募お待ちしております。

平成26年度一宮市健康づくりスタンプラリー

第2弾

健診や講座に参加して、たくさん「いちみん」のスタンプを集めましょう。
スタンプが5個・10個・15個・20個集まったら景品をお渡しします。



健康日本21いちのみや計画推進講座 いきいき健康づくり講座(後期)



対象は一宮市民です。教室ごとに定員があり、予約が必要です。開催場所の保健センターへお申し込みください。
日時・講座内容等が変更になる場合がありますので、「健康ひろば」でご確認ください。

とき	ところ	テーマ	申し込み掲載号	スタンプ
10月23日(木) 午後2時～3時30分	中保健センター	Dr. 研ちゃんの学校では教えてくれない白内障 &身近な目の話～目がかすむあなたへ～	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	
10月30日(木) 午後2時～3時30分	西保健センター	膝痛を解消していきいき人生		
11月 5日(水) 午後2時～3時30分	西保健センター	ウォーキング～尾西緑道を歩こう～		
11月 7日(金) 午前10時～午後1時	中保健センター	バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～	健康ひろば 12月・1月号 (11月1日発行)	
12月 9日(火) 午後2時～3時30分	北保健センター	ウォーキング～奥村井筋緑道を歩こう～		
平成27年 1月16日(金) 午後2時～3時30分	西保健センター	身に付けよう運動習慣		
2月 4日(水) 午後2時～3時30分	中保健センター	膝痛を解消していきいき人生	健康ひろば 2月・3月号 (1月1日発行)	
3月 9日(月) 午前10時～午後1時	北保健センター	バランスのとれた食事 ～地産の食材をつかって～		

お友達紹介キャンペーン

いきいき健康づくり講座でお渡しする“お友達紹介チケット”を利用して、参加したことのない方をお誘いください。紹介した方・された方にスタンプがもう1個もらえます。

スタンプ

40歳からのメタボリック予防を知る教室

メタボリックシンドロームの予防のための健康的な生活習慣について学びます。

とき	ところ	時間	内容	申し込み掲載号	スタンプ
10月 8日(水)	中保健センター	午後1時30分～ 4時	<ul style="list-style-type: none"> メタボリックシンドロームとは 運動の話と実技 	健康ひろば10月・11月号 (9月1日発行)	
12月 9日(火)	西保健センター			健康ひろば12月・1月号 (11月1日発行)	
平成27年 2月24日(火)	北保健センター			健康ひろば2月・3月号 (1月1日発行)	

特定保健指導

メタボリックシンドローム脱出のために、あなたに合った生活習慣改善のアドバイスをします。

<p>一宮市の特定健康診査を受診した結果、一定の基準に当てはまる方が対象となります。 詳しくは、受診した医療機関での結果説明時にお渡しするパンフレットをご覧ください。 ※特定保健指導を受けられた方は、指導を受けたことがわかるものを保健センターにお持ちください。</p>	スタンプ
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------

栄養教室(後期)

とき	ところ	時間	内容	申し込み掲載号	スタンプ
10月 3日(金)	中保健センター	午前9時30分～ 11時30分	食事で予防改善しよう! コレステロール・中性脂肪	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	
10月27日(月)	北保健センター				
11月17日(月)	西保健センター				
12月 1日(月)	北保健センター	午前9時30分～ 11時30分	高血圧を食事で 予防改善しよう	健康ひろば 12月・1月号 (11月1日発行)	
12月 9日(火)	中保健センター				
平成27年 1月26日(月)	西保健センター				
2月16日(月)	中保健センター	午前9時30分～ 11時30分	肥満・高血糖を食事で 予防改善しよう	健康ひろば 2月・3月号 (1月1日発行)	
2月26日(木)	北保健センター				
3月26日(木)	西保健センター				

食生活改善推進員養成講座

食べることは健康づくりの第一歩です。全6回の講座で食に関する知識と技術を学びます。
講座修了後はボランティア活動をお願いします。

とき	ところ	申し込み掲載号	スタンプ
平成26年10月～平成27年2月まで全6回通してご参加ください。 詳しくは本誌16ページをご覧ください。	北保健センター	健康ひろば 10月・11月号 (9月1日発行)	

健康づくりサポーター養成講座

「健康日本21いちのみや計画」の推進のため、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活動について学びます。講座修了後はボランティア活動をお願いします。

とき	ところ	申し込み掲載号	スタンプ
平成27年1月～3月まで全7回通してご参加ください。	西保健センター	健康ひろば 12月・1月号 (11月1日発行)	

- ※スタンプラリーの景品引き換え期限は平成27年3月末です。
- ※健康診査関係のスタンプは、健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)に掲載の第1弾スタンプラリー用紙を使って集めてください。



☆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
10月 8日(水)	中保健センター ☎72-1121	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、特定健康診査結果通知表、バスタオル、タオル、お茶、運動のできる服装

【予約制】 9月1日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

いきいき健康づくり講座

とき	ところ・申し込み	時間	テーマ	定員	講師
10月23日(木)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	Dr.研ちゃんの学校では教えてくれない 白内障&身近な目の話 ～目がかすむあなたへ～	30名	医師
10月30日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		膝痛を解消して いきいき人生		医師
11月 5日(水)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		ウォーキング ～尾西緑道を歩こう～		保健師
11月 7日(金)	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】 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。

*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】 9月1日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

栄養教室

～食事で予防改善しよう!コレステロール・中性脂肪～



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
10月 3日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前9時30分～ 11時30分	コレステロール・中性脂肪値が 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
10月27日(月)	北保健センター ☎86-1611				
11月17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】 9月1日(月)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

個別禁煙サポート

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

～お母さんへ赤ちゃんへ～



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。

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	10	1日(水)	平成25年11月24日～ 平成26年 1月 2日生	11	5日(水)	平成26年 1月 3日～ 1月29日生	午前9時～10時
		15日(水)			19日(水)		
		22日(水)					
西保健センター	10	7日(火)	平成25年11月21日～ 12月22日生	11	4日(火)	平成25年12月23日～ 平成26年 1月23日生	
		21日(火)			18日(火)		
北保健センター	10	14日(火)	平成25年12月 1日～ 平成26年 1月 5日生	11	11日(火)	平成26年 1月 6日～ 2月13日生	
		28日(火)			25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
10月22日(水)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	健康チェック・健康相談	看護局
11月25日(火)			CT・MRI検査について	放射線技術室

【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)
*9月1日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ 申し込み	とき	1回目	2回目	3回目
北保健センター	10月	10日(金)	17日(金)	24日(金)
中保健センター	11月	11日(火)	18日(火)	25日(火)

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

*西保健センターは12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)
*9月1日(月)から申し込みを受け付けます。
*出産後にお申し込みください。

ところ・申し込み	とき
北保健センター	10月24日(金)
中保健センター	11月25日(火)

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

*西保健センターは12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。
*9月1日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	10月	11月
中保健センター	もぐもぐコース 7日(火)	ごっくんコース 6日(木)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	ごっくんコース 16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 8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

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)

*9月1日(月)から申し込みを受け付けます。
*対象のお子さんは講義実演中は託児となります。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	11月26日(水)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	10月 9日(木)
北保健センター	11月28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 「子どもの目」
～知らないことがいっぱい!子どもの目を知ろう!～
眼科医が説明します。

対象 乳幼児をもつ親
定員 30名(定員になり次第しめきり)

*9月1日(月)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
西保健センター	10月16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	10月	11月
神山としよりの家	23日(木)	27日(木)
奥としよりの家	1日(水)	5日(水)
千秋老人いこいの家	20日(月)	17日(月)
葉栗老人いこいの家	9日(木)	13日(木)
丹陽老人いこいの家	10日(金)	14日(金)
萩原老人福祉センター	17日(金)	21日(金)
浅井老人いこいの家	2日(木)	6日(木)
時之島老人いこいの家	24日(金)	28日(金)
北方老人いこいの家	28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
【持ち物】 母子健康手帳・バスタオル

ところ	10月	11月
中保健センター	6日(月)	10日(月)
西保健センター	6日(月)	10日(月)
北保健センター	20日(月)	17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

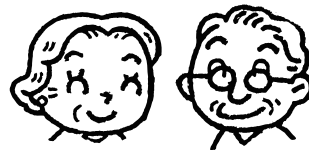


お子さんから大人の方

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事など、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	10月	11月	ところ	10月	11月
葉栗公民館(出張所)	1日(水)☆	5日(水)◎	奥公民館(出張所)	22日(水)☆	26日(水)◎
西成公民館(出張所)	10日(金)◎	14日(金)☆	萩原公民館(出張所)	8日(水)☆	12日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	30日(木)◎	13日(木)☆	千秋公民館(出張所)	10日(金)☆	14日(金)◎
浅井公民館(出張所)	15日(水)◎	5日(水)☆	尾西南部公民館 ※	22日(水)◎	26日(水)☆
大和公民館(出張所)	8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)	6日(月)◎	10日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	15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。



食生活改善推進員養成講座のご案内

スタンプラリー
対象事業です

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも食に関する知識と技術を学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、食に関するボランティア活動を行う食生活改善推進員の養成講座を受講してみませんか。

【日 程】

回	と き	講 義 9:30～	調理実習(テーマ) ～14:00	14:00～ 15:00
1	10月23日(木)	開講式 オリエンテーション	健康日本21いちのみや計画の紹介 健康日本21いちのみや計画における 栄養・食生活および食改活動 (講義のみ。12:30終了予定。)	
2	11月14日(金)	生活習慣病予防の食事	バランスのとれた食事	
3	12月22日(月)	食品衛生と食中毒予防 乳幼児の食事について	離乳食・幼児食教室メニュー	
4	平成27年 1月30日(金)	健康づくりと身体活動 運動実技	カルシウムの多いメニュー ～乳製品を使って～	
5	平成27年 2月23日(月)	高齢者の低栄養を防ぐ食事	高齢者の低栄養を防ぐ食事	一宮市の食改活動 の話・閉講式・ 各ブロック紹介
6	12月～1月 教室開催日	食生活改善推進員のボランティア活動見学 (9:00～12:00を予定)		

* 必ず6回を通してご参加ください。

- と ころ** 北保健センター (5ページ参照)
- 対 象** 一宮市民で、講座修了後ボランティア活動が可能の方
- 定 員** 25名 (予約制、定員になり次第しめきり)
- 費 用** テキスト代 (1,188円)、実習材料費 (350円×4回)
- 受付期間** 9月1日 (月)～9月26日 (金)
- 申し込み** 北保健センター (☎86-1611)
- そ の 他** 8ページに食生活改善推進員の活動内容の紹介があります。



【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) **司法書士 福井武男事務所**

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

<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・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)
弁護士 野村 一磨 阿部 裕之 岩崎 かほり

TEL **0586-43-3800**
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11月1日発行

2014年(平成26年)9月1日 健 16