

健康ひろば



9か月児健康相談の様子



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。

お子さんの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
成人用肺炎球菌予防接種のご案内	4
一般不妊治療費補助の申請は平成27年3月25日までに	5
受動喫煙/ピアサポーターによるがん相談会開催	6
危険ドラッグ/健康づくりウォーキング大会開催	7
「たっぷり野菜料理コンテストいちのみや」最優秀賞レシピ紹介	8
子どもの事故を予防しよう	9
『+10』(プラス・テン)で内臓脂肪を減らそう	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」

お子さんの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、一度この時期に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。

【下表の対象者の見方】

- ・至るまで…誕生日の前日まで
- ・未滿………誕生日の前々日まで

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歳に 至るまで	接種開始時期により 異なります。	費用 無料 持ち物 予診票・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27年3月末まで 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 に至るまで	1回接種	
四種混合 (ジフテリア・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 *四種混合…平成24年8月以 降生まれが対象	1期 初回 3回接種 20日～56日までの間隔	小児用肺炎球菌、ヒブ 平成25年5月以前生まれのお子さんの予 診票は協力医療機関に準備してあります。 二種混合 予診票・実施確認証は、平成26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(ジフテリア・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月以前生まれのお子さんの 1期3回目と1期追加(4回目)の予診票は 協力医療機関に準備してあります。 麻疹・風しん混合 予防接種手帳をお持ちの方で、手帳の中に 「麻疹・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26年4月中頃個別に送付 したものをお使いください。 水痘 平成26年10月から定期接種になりました。対 象者のうち、平成25年9月以前生まれのお子 さんの予診票は協力医療機関に準備してあり ます。 <注 意> ・既に水痘にかかったことがある子は対象外 です。 ・任意接種として既に水痘の予防接種を受け 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。
三種混合 (ジフテリア・百日せき・ 破傷風)	生後3か月～7歳6か月 に至るまで *三種混合…平成24年7月以 前生まれが対象	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 (ジフテリア・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歳未 満までの間に接種を受け ることができます。)	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日～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	
麻疹・風しん混合	満1歳～2歳に至るまで	1期 1回接種	
	平成20年4月2日～ 平成21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	
水痘	①満1歳～3歳に至るまで	① 2回接種 3か月以上の間隔	
	②満3歳～5歳に至るまで (②は平成26年度限りの 経過措置)	② 1回接種 ※既に1回でも接種済の子は 対象外です。	
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日～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歳未滿	2期 1回接種	
	【特例措置】 平成7年4月2日～平成19 年4月1日生まれで、1期・ 2期の接種が未完了の方 は、未接種分を20歳未滿 までの間に公費で受ける 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	

※予診票については、お子さんの生まれ月により下記の取り扱いとなっています。なお、予診票を紛失した場合は、母子健康手帳(必須)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月以前生まれのお子さん…出生届時に予診票が綴られている「予防接種手帳」をお渡ししています。
- ・平成20年12月～平成26年3月生まれのお子さん…予診票は順次ご自宅へ送付します。
- ・平成26年4月以降生まれのお子さん…出生届時に「一宮市予防接種予診票綴」をお渡ししています。

※子宮頸がん予防接種は、平成25年6月14日より積極的勧奨の差し控えとなっています。

成人用肺炎球菌予防接種のご案内

平成26年10月から、成人用肺炎球菌予防接種が定期接種となりました。肺炎球菌は肺炎、気管支炎、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などを起こす細菌のひとつであり、特に高齢者の肺炎の約半数は、肺炎球菌が原因とされています。肺炎球菌ワクチンは肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって予防効果が期待されますので、この機会を逃さずに接種を受けてください。

対象者

一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方

①65歳の方(下記の経過措置があります)

②60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には、平成26年10月上旬に案内ハガキを送付しました。

(ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種していると市が把握している方は除いています。)

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



実施期間

平成26年10月1日(水)～

※平成26年度の対象者の接種期限は、平成27年3月31日までです。

実施場所

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、過去に接種をし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、平成26年9月末で終了しました。

国の方針は今のところ、一生に1回の接種となっています。平成26年度の対象者の方は平成27年3月31日を過ぎると、公費負担で接種することはできなくなります。接種を希望される方は、今年度中に接種することをお勧めします。

平成26年度分

一般不妊治療費補助の申請は平成27年3月25日(水)までに

平成26年度分(平成26年3月から平成27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27年3月25日(水)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。期限が近づくと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。

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、補助を受けることができます。

申請期限

平成26年3月から平成27年2月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 **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

軽く考えていませんか？ 受動喫煙を！



●世界禁煙デー（5月31日）に、ある商業施設を利用している方200人へ聞いてみました。

『受動喫煙にあった場所はどこ？』

1位 飲食店



2位 家庭



3位 路上



…4位職場、5位娯楽施設でした

受動喫煙とは…

『室内やその他の場所で自分の意思に関係なく、
他人のたばこの煙（副流煙）を吸わされること』です。



副流煙を吸うと…

すぐにあらわれる影響

- ・目の痛み、目がしみる
- ・のどの痛み、咳
- ・心拍数の増加
- ・冷え性
など



長期的な影響

- ・肺がん ・副鼻腔がん
- ・気管支喘息の悪化
- ・呼吸機能の低下
- ・脳卒中 ・心筋梗塞
- ・動脈硬化 ・糖尿病
- ・歯肉の着色
- ・歯周病 など

妊婦・新生児への影響

- ・流産、早産
- ・乳幼児突然死症候群
- ・低出生体重児
など



愛知県一宮保健所では、

『受動喫煙から地域住民を守るために～職場と家庭の環境づくり～』に取り組んでいます。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 総務企画課 ☎72-0321

「ピア[※]サポーターによるがん相談会」の開催案内

日時 1月18日(日)・2月1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

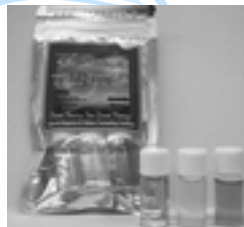
主催 愛知県(受託団体:NPO法人ミーネット)

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。

「危険ドラッグ」は **買わない!** **使わない!** **かかわらない!**

「合法(脱法)ハーブ」等と称して販売されているのは麻薬や覚醒剤以上の危険性も指摘されている「危険ドラッグ」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ります。



「合法(脱法)ハーブ」等と称して販売されているものには、覚醒剤や大麻に化学構造を似せて合成された物質などが添加されています。



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。



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、ビデオクリナーなどと称して、危険な薬物ではないように偽装して販売されていますが、大変危険な物です。



誘われても「ダメ。ゼッタイ。」と断る勇気を持ちましょう。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎ 72-0321

平成26年度 第4回健康づくりウォーキング大会開催

木曾川町歴史街道コース ～ 歴史の多い街をゆっくり歩いてみよう～

日 時 3月7日(土)午前9時(雨天決行)

集合場所 北保健センター 駐車場

コ ー ス 約5.5km

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 吉川まで ☎ 090-4189-6171(平日10:00~16:00)

*平成26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27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26年度第2回健康づくりウォーキング大会 9月21日(日)報告



渡船場からは、木曾川のよい景色を見ることができました。



尾西プール駐車場を出発し、朝日西小学校から西中野渡船場を目指します。

家族や仲良しグループで参加された方が多く、おしゃべりも弾んでいました。

「たっぷり野菜料理コンテストいちのみや」最優秀賞レシピ紹介

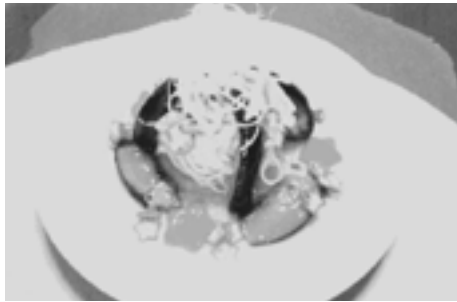
一宮市では、1日350g以上の野菜を食べることを広く普及するため、たっぷり野菜を使った料理コンテストを実施しました。1次書類審査にはアイデアたっぷり、野菜たっぷりの47作品の応募があり、そのうちの5作品が2次実技審査へ進み、厳正な審査の結果、最優秀賞が決まりました。

今回は、そのレシピを紹介します。一度作ってみてはいかがでしょうか。



料理名：カニたま あんかけスパ 星のツインアーチ

料理の写真



料理のセールスポイント

(考案者のコメントより)

「いちのみや」の野菜を意識して、「いちのみや」のシンボルであるツインアーチと七夕をイメージして盛り付けました。

それを「あいち」のあんかけスパ風にまとめ、味もそれぞれの部分で変化が味わえるようにしました。

見た目も、味も、楽しめる一品です。

材料・分量(4人分)、材料費(1,200円)

なす	中2本	
人参	中1/2本	
ねぎ	1本	
玉ねぎ	大 1個	
かぼちゃ	中1/8 個	
オクラ	8本	
スパゲティー(1.4mm)	160g	
カニ缶	小1缶	
卵	4個	
スライスチーズ	2枚	
A	中華だし	9g
	しょうゆ	小さじ 1/2
	塩	少々
	水	480ml
B	片栗粉	大さじ 2
	水	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1/2	
オリーブ油	大さじ 1/2	
ごま油	小さじ 1	
バター	小さじ 1	
こしょう	少々	

調理方法 (調理時間60分)

- ① なすは、縦に八等分に切る。人参は、薄切りにして星型にぬき12個作り、残りはみじん切りにする。
- ② ねぎは、白い部分をしらがねぎにし、残りはみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎは、横に四等分に切る。
- ④ かぼちゃは、電子レンジで3分加熱し、縦に四等分にし、さらにそれぞれ三等分に切る。
- ⑤ ①を茹で、さらに下処理をしたオクラを茹でる。
- ⑥ ③④をフライパンで、オリーブ油で焼く。
- ⑦ スパゲティーを茹で、バター、こしょうをまぶしておく。
- ⑧ 卵を溶き、塩、こしょうで味をつけ、カニ缶、①のみじん切りの茹でた人参、②のみじん切りを混ぜ4つに分けて、ごま油でかに玉を4個焼く。
- ⑨ 小鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したらB(合わせておく)を加えて中華あんを作る。
- ⑩ 皿に⑥の玉ねぎを半分に切って中央に置きケチャップをぬる。その上にスライスチーズ1/2枚、スパゲティー(丸めて高く)、かに玉の順に乗せる。そこになすをアーチ状に盛り、まわりにかぼちゃ、人参、オクラを飾る。
- ⑪ 最後に⑨をかけて、しらがねぎを乗せ完成。

【健康日本 21 いちのみや計画推進中】

市では、「健康日本 21 いちのみや計画」の栄養・食生活の分野で、1日 350g以上の野菜を食べることを推奨しています。

350gの目安は、生で刻んだ状態で両手山盛り3杯です。加熱すると半分のかさになります。

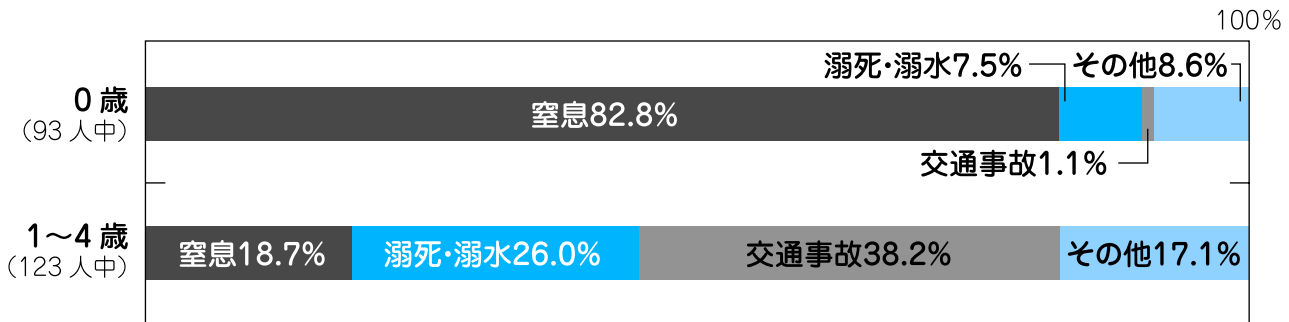


子どもの事故を予防しよう!

自分で危険を判断できない子どもは、さまざまな事故やけがと隣り合わせです。成長の時期によって、周りの大人が注意しなければいけない事故は異なります。今回は、子どもに多い「不慮の事故」について紹介します。

不慮の事故と呼ばれるものは、窒息、溺死および溺水、交通事故、転倒および転落、煙火および火災、中毒などがあります。その中でも、0歳児では特に「窒息」が多いので注意が必要です。

● 不慮の事故による死亡の状況(年齢別)



【参考資料:2014/2015「国民衛生の動向」より】

- 窒息の原因
 - ・吐いた物
 - ・枕や軟らかい布団
 - ・喉に引っかかる飲み込めない大きさの物 など
- 窒息の予防
 - ・頭が沈んでしまう軟らかい枕や布団は避ける。
 - ・手の届く範囲に子どもの口に入る物を置かない。



※応急手当は母子健康手帳を参照してください。また、飲み込んだものによっては、窒息だけでなく中毒の危険性があります。

中毒110番(財)日本中毒情報センター

もし子どもが誤飲してしまったら、毒物(薬品、有毒植物など)の種類によって応急手当の方法が違います。下記にて、無料で情報提供しています。(通話料金はかかります。)

まず気持ちを落ち着けて行動しましょう。

- 大阪中毒110番 ⇨ ☎ 072-727-2499 (365日24時間対応)
- つくば中毒110番 ⇨ ☎ 029-852-9999 (365日9時～21時対応)
- たばこ専用回線 ⇨ ☎ 072-726-9922 (365日24時間テープ対応)

※中毒110番では、食中毒(細菌性)、慢性の中毒、小石・ビー玉などの異物誤飲については受け付けていませんので、最寄りの医療機関へご相談ください。

下記のような事故の報告が増えています。気をつけましょう。

ボタン電池の誤飲に注意!

子どものボタン電池の誤飲に関する事故報告が増えています。ボタン電池は、誤飲時に食道にとどまり、放電の影響で短時間でも潰瘍ができて穴が開いてしまうなどの重篤な症状を生じる場合があり、死に至るなど大変危険です。

浴槽での首掛け式浮き輪の事故に注意!

首掛け式の乳幼児用浮き輪を浴槽で使用し、溺水したなどの報告があります。鼻と口が水に浸かった状態が5分以上続けば、極めて重症度が高い障害が残ることもあります。乳幼児を入浴させる時は、保護者は一瞬でも目を離さないように気をつけましょう。

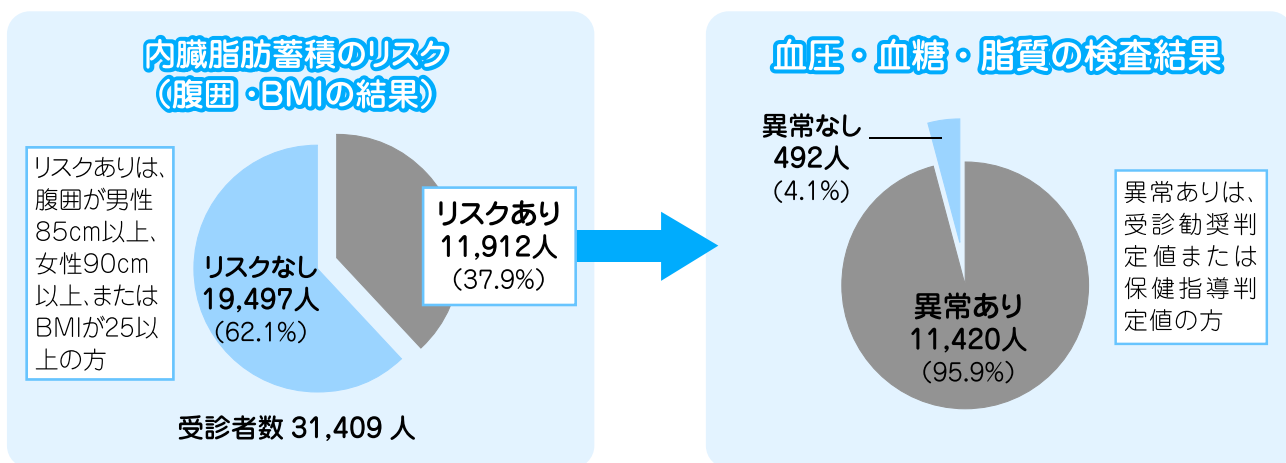
<消費者庁ホームページより>

ぽっこりお腹や体重増加は生活習慣病の危険信号！ ～『+10』で内臓脂肪を減らそう！～



ぽっこりお腹をどうかしなくては・・・と思いながらも、「体の不調もないし、このくらい大丈夫・・・」と自分に甘くなっていませんか？
腹囲やBMI(肥満指数)が増えすぎると内臓脂肪の蓄積が疑われます。
今回は特定健康診査の結果と運動によるぽっこりお腹の解消法を紹介します。

一宮市の現状



平成25年度の一宮市国保特定健康診査受診者31,409人*のうち、内臓脂肪蓄積のリスクありの人は11,912人(37.9%)でした。

そのうち11,420人(95.9%)の人が血圧・血糖・脂質のうち1つ以上の項目で受診勧奨判定値または保健指導判定値でした。これは、メタボリックシンドロームまたはその予備群に該当します。

*年度中の資格喪失者、6か月以上入院している方、妊産婦、施設に入所または入居している方等を除いています。

ぽっこりお腹解消・生活習慣病予防のため

『+10』を目指して生活の中で
“ちょこっと”運動量を増やしましょう!



★『+10』(プラス・テン)って何？

今より10分多く体を動かすことで健康を増進する方法で、国の「健康づくりのための身体活動指針」において推奨されている取り組みです。普段から元気に体を動かすことでメタボリックシンドロームを予防改善し、生活習慣病のリスクを減らすことができます。

★どのように行えばいいの？

メタボリックシンドロームの予防、改善に効果のある運動は、歩くこと、次に筋力トレーニングです。ウォーキング10分、筋トレ10分から始めましょう。また生活活動の中で、そうじ10分、通勤や買い物での徒歩10分などを増やしてみましょう。10分歩けば1,000歩の歩数が増えますよ。

保健センターでは、いきいき健康づくり講座でウォーキングや運動の講座を開催しています。運動をひとりで始めるのが難しい方は、講座に参加してみたいですか？

いきいき健康づくり講座の日程は、広報号外「健康ひろば」にて毎回案内していますのでご覧ください。

☆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
2月24日(火)	北保健センター ☎86-1611	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、室内靴

【予約制】 1月6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
2月4日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	膝痛を解消していきいき人生	30名	医師
3月9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】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳

*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(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
2月16日(月)	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26日(木)	北保健センター ☎86-1611				
3月26日(木)	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】 1月6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	2	6日(金)	平成26年9月25日～ 10月27日生	3	6日(金)	平成26年10月28日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		20日(金)			20日(金)		
		27日(金)			27日(金)		
西保健センター	2	3日(火)	平成26年9月24日～ 10月20日生	3	3日(火)	平成26年10月21日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
		17日(火)			17日(火)		
		24日(火)			24日(火)		
北保健センター	2	5日(木)	平成26年10月1日～ 10月31日生	3	5日(木)	平成26年11月1日～ 11月30日生	午前9時10分～10時
		19日(木)			19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	3日(火)	平成25年7月9日～ 8月4日生	3	3日(火)	平成25年8月5日～ 8月31日生	午後1時～2時
		17日(火)			17日(火)		
西保健センター	2	12日(木)	平成25年6月30日～ 7月31日生	3	12日(木)	平成25年8月1日～ 8月31日生	
		26日(木)			26日(木)		
北保健センター	2	5日(木)	平成25年7月7日～ 8月12日生	3	19日(木)	平成25年8月13日～ 8月31日生	
		19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	5日(木)	平成23年12月23日～ 平成24年2月1日生	3	5日(木)	平成24年2月2日～ 2月29日生	午後1時～2時
		19日(木)			19日(木)		
		26日(木)					
西保健センター	2	4日(水)	平成23年12月27日～ 平成24年1月27日生	3	4日(水)	平成24年1月28日～ 2月29日生	
		18日(水)			18日(水)		
北保健センター	2	25日(水)	平成24年1月5日～ 1月23日生	3	11日(水)	平成24年1月24日～ 2月29日生	
					25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	19日(木)	平成25年1月 1日～15日生	3	19日(木)	平成25年2月 1日～15日生	午前9時～10時
		26日(木)	平成25年1月16日～31日生		26日(木)	平成25年2月16日～28日生	
西保健センター	2	5日(木)	平成25年1月 1日～31日生	3	5日(木)	平成25年2月 1日～28日生	
北保健センター	2	12日(木)	平成25年1月 1日～31日生	3	12日(木)	平成25年2月 1日～28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(母と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へ連絡票」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	4日(水)	平成26年3月25日～ 5月4日生	3	4日(水)	平成26年5月5日～ 5月31日生	午前9時～10時
		18日(水)			18日(水)		
		25日(水)					
西保健センター	2	3日(火)	平成26年3月29日～ 4月29日生	3	3日(火)	平成26年4月30日～ 5月31日生	
		17日(火)			17日(火)		
北保健センター	2	10日(火)	平成26年4月8日～ 4月24日生	3	10日(火)	平成26年4月25日～ 5月31日生	
					24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
2月24日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	楽しく安全に食べるために	摂食・嚥下障害看護認定看護師 言語聴覚士
3月24日(火)			わかりやすい検査結果の見方	臨床検査室医療技師

【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 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)
*1月6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	2月	10日(火)	17日(火)	24日(火)
西保健センター	3月	9日(月)	16日(月)	23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か月のお子さんともママ
定員 各20名(定員になり次第しめきり)
*1月6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	2月24日(火)
西保健センター	3月23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(火)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 3日(火)	ごっくんコース 3日(火)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	ごっくんコース 19日(木)	もぐもぐコース 19日(木)
北保健センター	ごっくんコース 13日(金)	もぐもぐコース 11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)

*1月6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	3月 6日(金)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	2月20日(金)
北保健センター	3月13日(金)

とき 午前10時～11時(受付9時30分～9時50分)
持ち物 母子健康手帳・試食の際のお茶・お手ふき

乳幼児健康講座

テーマ 「子どもの歯」
～むし歯予防は大人の責任～
歯科医師が説明します。

対象 乳幼児をもつ親
定員 30名(定員になり次第しめきり)

*1月6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	3月12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	2月	3月
神山としよりの家	26日(木)	26日(木)
奥としよりの家	4日(水)	4日(水)
千秋老人いこいの家	16日(月)	16日(月)
葉栗老人いこいの家	12日(木)	12日(木)
丹陽老人いこいの家	13日(金)	13日(金)
萩原老人福祉センター	20日(金)	20日(金)
浅井老人いこいの家	5日(木)	5日(木)
時之島老人いこいの家	27日(金)	27日(金)
北方老人いこいの家	24日(火)	24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	2月	3月
中保健センター	2日(月)	2日(月)
西保健センター	2日(月)	2日(月)
北保健センター	16日(月)	16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

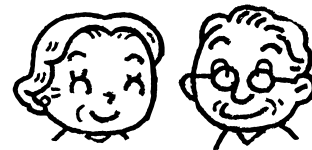


お子さんから大人の方

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	2月	3月	ところ	2月	3月
葉栗公民館(出張所)	4日(水)☆	4日(水)◎	奥公民館(出張所)	25日(水)☆	25日(水)◎
西成公民館(出張所)	13日(金)◎	13日(金)☆	萩原公民館(出張所)	10日(火)☆	11日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	12日(木)◎	12日(木)☆	千秋公民館(出張所)	13日(金)☆	13日(金)◎
浅井公民館(出張所)	4日(水)◎	4日(水)☆	尾西南部公民館 ※	25日(水)◎	25日(水)☆
大和公民館(出張所)	10日(火)◎	11日(水)☆	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
今伊勢公民館(出張所)	2日(月)◎	2日(月)☆	西保健センター		
北方公民館(出張所)	18日(水)☆	18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。

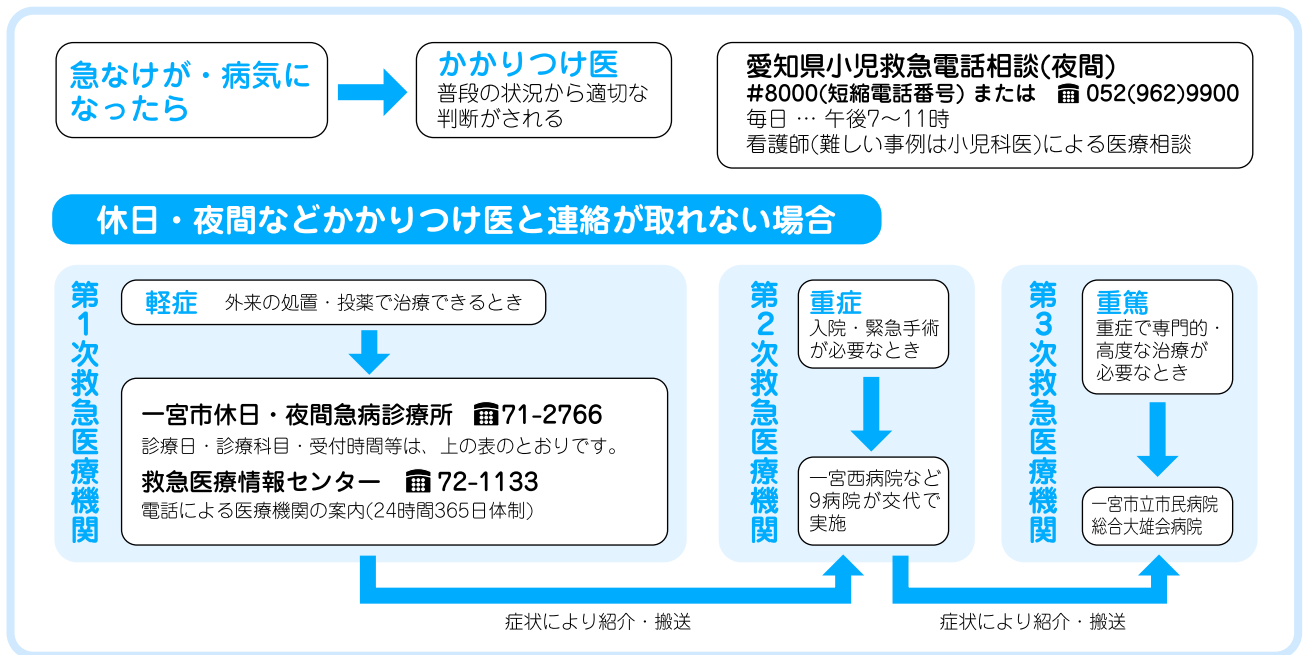


平日夜間および休日診療のご案内

●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・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12/30～1/4)	休 日 (日曜日・祝日・年末年始12/28～1/4)
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。			

愛知県では、小さなお子さんの急な症状に対して、毎日午後7時から午後11時までの間、症状に応じた適切な医療相談が受けられるよう、保護者向けの小児救急電話相談を実施しています。また、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。(下図参照)



【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27年3月1日発行