

# 健康ひろば



市民健康まつり「生活習慣チェックコーナー」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。

節目骨検診「骨粗しょう症検査」の希望者を募集します……………	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
日本脳炎、麻しん・風しん混合予防接種のお知らせ……………	6
ウォーキング大会開催／いちのみや健康マイレージ事業……………	7
一宮市健康づくり食生活改善推進員コーナー……………	8
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」

昭和50・45・40・35・30・25・20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

骨密度が減少しやすい40歳以上の女性のうち、下記の対象者に骨粗しょう症検査を実施します。現在の骨密度を知り、今後起こりやすい骨粗しょう症予防をしましょう。

**対象者** 一宮市民の方で、  
昭和50年・45年・40年・35年・30年・25年・20年生まれの女性  
(平成27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12日(水)	中保健センター	午前9時～11時
8月13日(木)		
8月17日(月)	西保健センター	午後1時～3時
8月19日(水)	北保健センター	

申し込み受付は  
7月2日(木)～15日(水)  
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2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

節目骨検診申込書		
〈申し込み受付は、7月2日(木)～15日(水)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

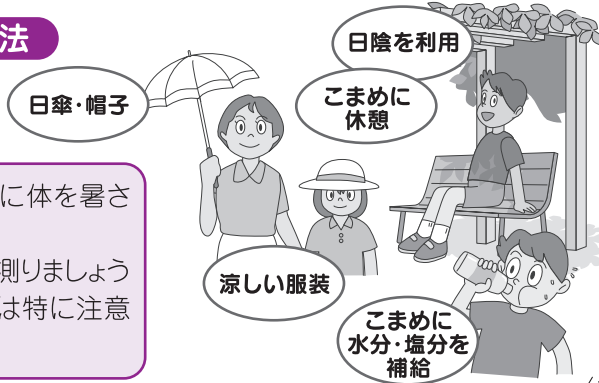
# 熱中症にご注意ください



## 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



### 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〉

- ・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

## 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 きぎょう会館 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(カーナビは『一宮市医師会館』☎0586-71-7531で検索)		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時から翌朝8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【#8000(短縮電話番号)または☎052-962-9900】を実施しています。

また、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27年度に40歳以上になる方 (昭和51年3月31日以前に生まれた方) 《一部負担金 2,000円》</p>	<p><b>肝炎ウイルス検査</b></p> <p>〈内容〉B型肝炎・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27年度に40歳になる方 (昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれの方) ・昭和51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27年度に40歳以上になる女性 (昭和51年3月31日以前に生まれた女性) ※ただし、平成26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27年度無料クーポン券対象者を除く) 《一部負担金 500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27年度に40歳以上になる方 (昭和51年3月31日以前に生まれた方) 《一部負担金 500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40・35・30・25・20・15・10・5年・大正14年…生まれの男性 (平成27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27年度に20歳以上になる女性 (平成8年3月31日以前に生まれた女性) 《一部負担金 1,000円》</p>
<p><b>肺がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診、胸部X線直接撮影 かくたん検査(必要な方に実施) 〈対象〉平成27年度に40歳以上になる方 (昭和51年3月31日以前に生まれた方) ○結核検診も同時に行います。 《かくたん検査一部負担金 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27年度に16歳以上39歳以下の方 (昭和51年4月1日～平成12年3月31日生まれの方) 《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50・45・40・35・30・25・20年生まれの方 《無料》</p>

- 実施期間** 5月1日(金)～10月31日(土) 診療時間内  
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 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** 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★★★

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。	
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)	

# 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1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26年4月2日から平成27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49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ	45歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ
50歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ	55歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ
60歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ		

### ○子宮頸がん検診

- 平成26年4月2日から平成27年4月1日までの間に20歳になられた女性

20歳	平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ	40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ
-----	----------------------	-----	------------------------

### ○乳がん検診

- 平成26年4月2日から平成27年4月1日までの間に40歳になられた女性

- 平成25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、平成25年4月20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、検診を受ける前に中保健センター（☎72-1121）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	
平成25年度（住民票基準日：平成25年4月20日）			
20歳	平成 4年4月2日～平成 5年4月1日生まれ	40歳	昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ
25歳	昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ	45歳	昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ
30歳	昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ	50歳	昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ
35歳	昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ	55歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ

## 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

平成27年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）

## 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、必ず今回送付するクーポン券をご使用ください。
- 職場などで、上記のがん検診を受ける機会のある方は、そちらを優先してください。この場合、クーポン券は使用できません。



下記の  
生年月日の方

# 初めて子宮頸がん検診・乳がん検診を受ける方へ

女性特有のがんに対し、がん検診の受診を促進し、がんの早期発見を図るため、下記の生年月日の方で**過去5年間（平成22年度から平成26年度までの間）に一度も子宮頸がん検診・乳がん検診を受けたことがない方**には、市が行う検診費用が無料となるクーポン券をお渡しします。個別に通知しませんので、該当すると思われる方は、**検診を受ける前に**中保健センター（☎72-1121）へご連絡ください。確認のうえ、該当する方に無料クーポン券を送付します。なお、検診方法等は上記のとおりです。

### ○子宮頸がん検診

- 平成26年4月2日から平成27年4月1日までの間に25歳、30歳、35歳、40歳になられた女性

### ○乳がん検診

- 平成26年4月2日から平成27年4月1日までの間に45歳、50歳、55歳、60歳になられた女性

子宮頸がん検診対象者		乳がん検診対象者	
25歳	平成 1年4月2日～平成 2年4月1日生まれ	45歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生まれ
30歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ	50歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生まれ
35歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日生まれ	55歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生まれ
40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生まれ	60歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ

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

# 日本脳炎の予防接種を受けましょう

## 平成19年4月1日以前生まれの20歳未満の方へ

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、積極的には接種を勧めない）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。

平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満の方で接種が完了していない方は、標準的な接種期間を過ぎていても**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〉  
出生届時にお渡し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  
(ただし接種期間は**20歳未満**まで)

#### 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。



### 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21年4月2日～平成22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】 〈平成26年3月以前生まれの子〉  
生後11か月頃にご自宅へ送付しています。  
〈平成26年4月以降生まれの子〉  
出生届時にお渡しした「一宮市予防接種予診票綴」に綴られています。
- 【2期】 平成27年4月中旬に対象者に送付しています。

※予防接種は、市内の協力医療機関（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、母子健康手帳を持参のうえお出かけください。  
※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。  
※転入された方で、前市町村で未接種の予防接種がある方は、保健センターにお申し出ください。  
※転出日以降に予防接種を受けられた場合は、その費用を負担していただくことになります。

# 平成27年度 第2回健康づくりウォーキング大会開催

～ 千秋町連区 市の文化財寺院・神社を巡る ～

**日 時** 9月19日(土)午前9時(雨天決行)

**集合場所** 千秋公民館(千秋町出張所)

**コ ー ス** 約5.6km

**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9:00~17:00)

- \* 駐車場に限りがありますのでご承知ください。
- \* 平成27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26年度第4回ウォーキング大会 3月7日(土)報告 208名参加



北保健センターで準備体操を行い出発しました。

木曾川資料館、黒田城址など歴史ある場所に立ち寄りしました。



1年間の参加回数に応じて、完歩賞、達成賞をお渡ししました。

## いちのみや健康マイレージ事業のご案内

### 健康マイレージってなに？

- ◆皆さんが、運動や食事など、日頃の生活習慣改善に向けた取り組みにチャレンジすることや、特定健康診査を始めとした各種健診の受診、市が開催する健康講座などに参加することでポイントを獲得するものです。
- ◆一定のポイント獲得者には、県内の協力店で特典(サービス)が受けられる「あいち健康づくり応援カード! ~MyCa~(まいか)」を交付します。

### 「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

※20歳以上の一宮市民が対象です。

#### ①チャレンジシート入手

チャレンジシートは2種類あり、保健センターでお渡ししています。市ホームページからもダウンロードできます。

#### ②チャレンジ開始

- ・毎日チャレンジ版・・・「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「歯の健康」、「こころの健康」、「アルコール・たばこ」など、自分の目標を設定し、毎日実践して、ポイントを集めてください。1日で1ポイント獲得。2か月以内で30ポイント貯まったら、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。
- ・イベント参加版(スタンプラリー)・・・健康診査、いきいき健康づくり講座、栄養教室などに参加して、ポイントを集めてください。1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯まったら、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。

#### ③MyCa(まいか)の申請

ポイントが貯まったら、チャレンジシートに必要事項を記入して、保健センターへ申請してください。「MyCa(まいか)」を交付します。「MyCa(まいか)」の有効期限は、発行日から1年間です。



# 一宮市健康づくり食生活改善推進員コーナー

私たちは、一宮市健康づくり食生活改善協議会(一宮市の食育推進ボランティア団体)の一員で、通称は「食改さん」です。市の食育推進計画をもとに「1日に野菜350g以上を摂取しましょう」を第1の目標に掲げ、現在会員数 181名で楽しく市内の様々な地域で色々な食育推進活動をしています。

## 活動内容

〈市のお手伝い〉

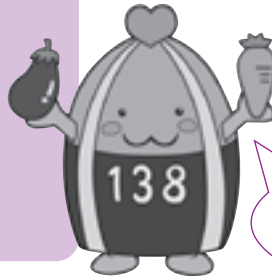
- ・ 離乳食教室
- ・ 幼児食教室
- ・ 栄養教室
- ・ 市民健康まつり 等

〈自主活動〉

- ・ 親子クッキング
- ・ ふれあい昼食会
- ・ エプロンシアター
- ・ おとなのバランス食
- ・ 食の知識を高めるための勉強会 研修会
- ・ 他市との交流会 等

## お知らせ

次号9月1日発行号に平成27年度の食生活改善推進員養成講座の案内を掲載します。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。



ピンクのエプロンやTシャツを見かけたら、「食改さ〜ん」とぜひ声をかけてくださいね。

## 市民健康まつり



小さな大豆、おはして上手につかめるかな？

どきどきするね。いざ真剣勝負！

## 親子クッキング



おなかのなかの腸の長さはどれくらい？

こんなに長い。ビックリ！

## ふれあい昼食会



みんなで楽しく食事をしましょう

お弁当がとってもきれいでおいしいわ

## 他市との交流会



一宮市ではこんな活動をしています

色々な情報を交換したいです



# 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～

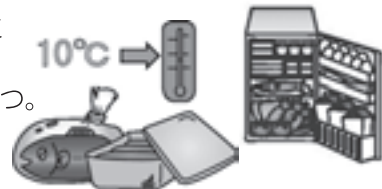
- 肉や魚、野菜などの生鮮食品は新鮮なものを選ぶ。  
(期限表示があるものは確認する)
- 肉や魚などの生鮮食品や冷凍食品は最後に買う。
- 肉や魚などは汁が他の食品に付かないように分けてビニール袋に入れる。
- 冷蔵や冷凍の必要な食品を買ったら、すぐ帰り冷凍冷蔵庫へ入れる。



## 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)**

# 平成27年7月1日から食品衛生法の営業許可を必要としない食品製造業等にも届出が必要になりました!

平成27年4月に愛知県食品衛生条例が改正され、下記の製品を製造・加工する営業者は保健所へ事前に届出が必要になりました。

対象は、愛知県内(名古屋市、豊橋市、岡崎市、豊田市を除く。)で製造・加工する営業者です。



手洗犬ゴッシー

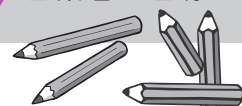
食品衛生法の許可が不要な「食品、食品添加物」

乳幼児用の「おもちゃ」

食品用の「器具、容器包装」

を製造・加工する営業者の皆様へ

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 食品安全課(☎72-0321)



# 子どもの生活リズム



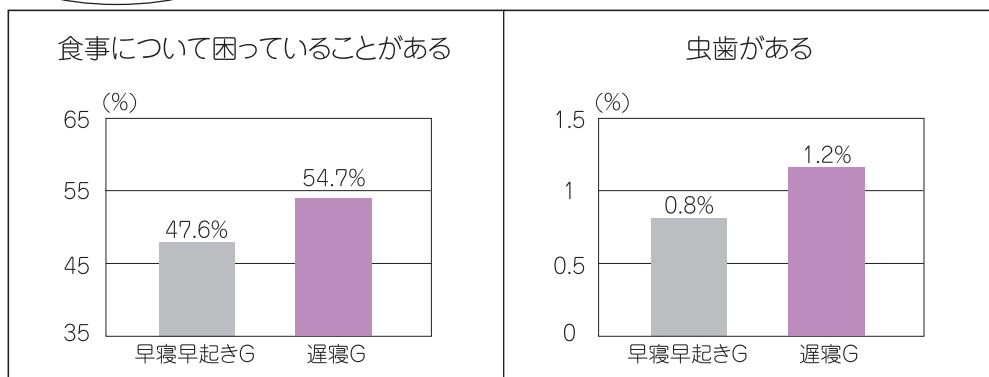
あなたのお子さんは、何時に起きて、何時に寝ていますか？

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。

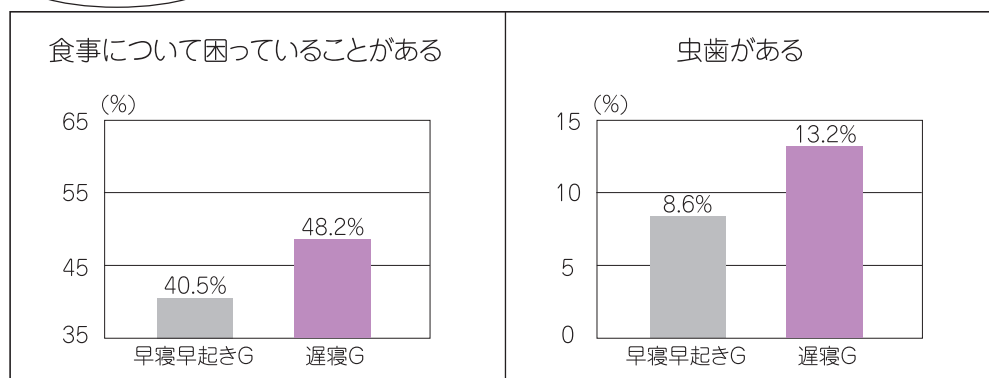
一宮市で平成26年度に、1歳6か月児健康診査（約 3,200 人）、3歳児健康診査（約 3,400 人）を受けたお子さんの食事と虫歯に関するアンケート結果は以下のとおりでした。

## 1歳6か月児

\*早寝早起きG・・・7時までに起床し21時までに就寝している子のグループ  
\*遅寝G・・・22時以降に就寝している子のグループ



## 3歳児



アンケートの結果、遅寝Gには早寝早起きGに比べ、食事や虫歯に関する問題が多い傾向にありました。遅寝は、肥満や生活習慣病になりやすかったり、イライラしやすくなったりといった、他の健康問題の原因とも言われています。生活リズムを整え、遅寝を改めましょう。

## 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  
いちのみや  
健康マイレージ  
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。

## 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31日(月)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	よくわかる肝機能ナビ ～お酒の上手な付き合い方～	30名	医師
9月2日(水)	中保健センター ☎72-1121		COPD(慢性閉塞性肺疾患)を 知っていますか?		
9月17日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		つらい肩こり・肩の痛みに サヨナラしましょう		

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 7月1日(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## 健康投資で女子力アップ教室

～キレイにいきいきと輝くために～

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
9月16日(水) 10月21日(水)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	2日間コースです。  ・保健師による健康の話 ・管理栄養士による栄養の話 ・健康づくりリーダーによる 運動の実技  (託児があります。)	30名	保健師 管理栄養士 健康づくり リーダー
9月18日(金) 10月16日(金)	中保健センター ☎72-1121				
9月24日(木) 10月22日(木)	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45分～10時

【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(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

## からだにやさしい栄養教室



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月7日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	「食事で予防改善しよう! 肥満・高血糖編」	20名	管理栄養士
8月21日(金)	北保健センター ☎86-1611		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。		
9月29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45分～10時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 7月1日(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

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。

【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

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

#### 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。

【持ち物】 母子健康手帳・質問票（事前の案内に同封）・歯ブラシ

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	4日(火)	平成26年1月1日～ 1月27日生	9	1日(火)	平成26年1月28日～ 2月23日生	午後1時～2時
		18日(火)			15日(火)		
西保健センター	8	20日(木)	平成26年1月5日～ 2月5日生	9	10日(木)	平成26年2月6日～ 3月9日生	
		27日(木)			24日(木)		
北保健センター	8	6日(木)	平成26年1月6日～ 1月23日生	9	3日(木)	平成26年1月24日～ 2月28日生	
					17日(木)		

#### 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。

【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）

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(木)	平成24年7月1日～ 7月27日生	9	3日(木)	平成24年7月28日～ 8月23日生	午後1時～2時
		20日(木)			17日(木)		
西保健センター	8	5日(水)	平成24年6月21日～ 7月22日生	9	2日(水)	平成24年7月23日～ 8月22日生	
		19日(水)			16日(水)		
北保健センター	8	26日(水)	平成24年6月29日～ 7月18日生	9	9日(水)	平成24年7月19日～ 8月24日生	
					30日(水)		

#### 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。

【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

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	20日(木)	平成25年7月 1日～15日生 平成25年7月16日～31日生	9	17日(木)	平成25年8月 1日～15日生 平成25年8月16日～31日生	午前9時～10時
		27日(木)			24日(木)		
西保健センター	8	6日(木)	平成25年7月 1日～31日生	9	3日(木)	平成25年8月 1日～31日生	
北保健センター	8	27日(木)	平成25年7月 1日～31日生	9	10日(木)	平成25年8月 1日～31日生	

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**

〜お母さんとお赤ちゃん〜



**マタニティマーク**  
妊産婦にやさしい環境づくりを推進するものです。

**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	5日(水)	平成26年10月1日～ 10月27日生	9	2日(水)	平成26年10月28日～ 11月23日生	午前9時～10時
		19日(水)			16日(水)		
西保健センター	8	4日(火)	平成26年9月19日～ 10月19日生	9	1日(火)	平成26年10月20日～ 11月20日生	
		18日(火)			15日(火)		
北保健センター	8	11日(火)	平成26年10月10日～ 11月13日生	9	8日(火)	平成26年11月14日～ 11月30日生	
		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
7月28日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	小児救急について	小児科医師
9月29日(火)			がんについて、今あなたに伝えたいこと	がん相談支援センター看護師

【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)  
\*7月1日(水)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	11日(火)	18日(火)	25日(火)
西保健センター	9月	7日(月)	14日(月)	28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か月のお子さんとママ  
**定員** 各20名(定員になり次第しめきり)  
\*7月1日(水)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25日(火)
西保健センター	9月28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(水)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 4日(火)	ごっくんコース 1日(火)
尾西庁舎 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 17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 9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(水)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4日(金)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	8月27日(木)
北保健センター	9月25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** 「子どもの薬の飲ませ方」  
～上手に薬と付き合おう～  
薬剤師が説明します。

**対象** 乳幼児をもつ親  
**定員** 30名(定員になり次第しめきり)

\*7月1日(水)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9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	27日(木)	24日(木)
奥としよりの家	5日(水)	2日(水)
千秋老人いこいの家	17日(月)	28日(月)
葉栗老人いこいの家	20日(木)	10日(木)
丹陽老人いこいの家	21日(金)	11日(金)
萩原老人福祉センター	28日(金)	18日(金)
浅井老人いこいの家	6日(木)	3日(木)
時之島老人いこいの家	28日(金)	25日(金)
北方老人いこいの家	25日(火)	29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	8月	9月
中保健センター	3日(月)	7日(月)
西保健センター	3日(月)	7日(月)
北保健センター	17日(月)	28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

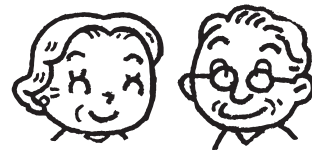


## お子さんから大人の方

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	8月	9月	ところ	8月	9月
葉栗公民館(出張所)	5日(水)☆	2日(水)◎	奥公民館(出張所)	26日(水)☆	30日(水)◎
西成公民館(出張所)	14日(金)◎	11日(金)☆	萩原公民館(出張所)	12日(水)☆	9日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	13日(木)◎	10日(木)☆	千秋公民館(出張所)	14日(金)☆	11日(金)◎
浅井公民館(出張所)	5日(水)◎	2日(水)☆	尾西南部公民館 ※	26日(水)◎	30日(水)☆
北方公民館(出張所)	19日(水)☆	16日(水)◎	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
大和公民館(出張所)	12日(水)◎	9日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	3日(月)◎	7日(月)☆	北保健センター		

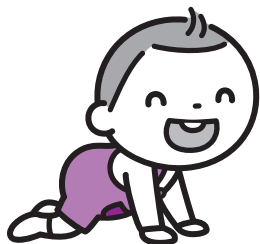
変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。



# 「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6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26年1月～平成26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(水)～17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。

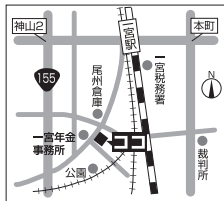
尾張一宮駅前ビル(i-ビル) 夜間・無料・法律相談会 実施中!  
詳細はHP又はお電話でお問い合わせ下さい。  
(毎月1回、完全予約制)

〈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  
床谷 明彦  
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)

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

★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9月1日発行

2015年(平成27年)7月1日 健 16