

健康ひろば

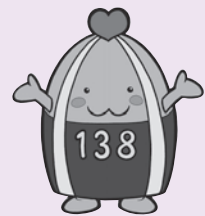


食生活改善推進員の活動の様子

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。

「我が家の野菜料理コンテストいちのみや」レシピ募集	2
定期予防接種を効果的に受けましょう	3
成人用肺炎球菌予防接種／高齢者インフルエンザ予防接種	4
予防接種協力医療機関一覧表	5
乳がん検診のお知らせ	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
こころの健康／ひきこもり家族教室／結核予防週間	8
特定保健指導を受けましょう／健康日本21計画市民アンケート	9
いちのみや健康マイレージ事業	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」

「我が家の野菜料理コンテストいちのみや」レシピ募集!

市では、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広く普及するため、野菜を使った料理コンテストを実施します。一宮市民の1日当たりの野菜摂取量は305.4g(2011年度国民健康・栄養調査)で、国が推奨する1日350g以上には達していません。皆さんが毎食、少しでも多くの野菜を食べることができるよう、主菜・副菜を問わず、ご家庭で手軽にできる我が家の野菜料理をぜひご紹介ください。たくさんのご応募をお待ちしています。

募集内容

野菜を2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。

※ 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1,000円程度。

※ 野菜の量は、4人分で300g以上含むこと。

※ きのこと・藻類・いもは、野菜重量に含めません。

※ 切干大根は、水に戻す前の状態の重量を5倍したものを実際の重量として計算します。

※ 調理時間は1時間以内。(下ごしらえ、盛り付けの時間を含む)

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

一宮市在住・在勤・在学の個人またはグループで、料理を職業としていない方。

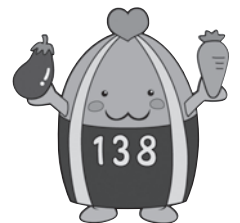
応募方法

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。

※ 1人(1組)1作品の応募に限ります。

※ 応募いただいた書類、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、市ウェブサイト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(容量3MBまで)へ

募集期間

9月1日(火)～9月30日(水)

審査

<審査基準>①野菜の使い方、②料理のネーミング、③料理のしやすさ、④盛りつけ方、⑤味付け方、の5項目

<1次審査>書類審査

書類選考で5点を選び入賞とします。

<2次審査>調理試食審査

一宮市健康づくり食生活改善協議会(食育推進ボランティア団体)が調理と試食審査を実施し、入賞作品5点の順位を決定します。

表彰

最優秀賞 1点(賞状、図書カード3,000円、副賞)

優秀賞 2点(賞状、図書カード2,000円、副賞)

入賞 2点(賞状、図書カード1,000円、副賞)

その他

・入賞作品は、レシピ集を作成し広報号外「健康ひろば」や市ウェブサイトに掲載するとともに、市の事業や健康づくり食生活改善協議会の活動を通じて、広く皆さんに紹介していきます。

・応募作品のネーミングを含めた著作権・使用権は、市に帰属しますのでご承知ください。

・入賞後、報道機関などの取材にご協力いただくことがあります。

・1次審査の結果は、11月中旬頃に入賞者に通知するとともに、市ウェブサイトで発表します。選外の方へのお知らせはありませんのでご了承ください。2次審査の結果は、1月下旬頃に各入賞者にご連絡するとともに、市ウェブサイトで発表します。

問い合わせ

中保健センター ☎72-1121

定期接種を効果的に、もれなく受けましょう。

ワクチンの種類ごとに標準的な接種時期を掲載しています。接種は市内の協力医療機関(5ページ参照)で実施しています。

※①は1回目、②は2回目、③は3回目、㊟は追加接種を示しています。

	2 か 月	3 か 月	5 か 月	8 か 月	1 歳	1 歳 6 か 月	2 歳	3 歳	4 歳	5 歳	6 歳	7 歳	7 歳 6 か 月	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳	12 歳	13 歳	14 歳	15 歳	16 歳	17 歳	18 歳	19 歳	20 歳	
小児用肺炎球菌		①②③				㊟																					
ヒブ (インフルエンザ菌b型)		①②③				㊟																					
BCG																											
四種混合 (DPT+IPV)ジフテリア・ 百日せき・破傷風・ポリオ		①②③																									
三種混合 (DPT)ジフテリア・ 百日せき・破傷風		①②③																									
不活化ポリオ (IPV)		①②③																									
二種混合 (DT)ジフテリア・ 破傷風																											
麻しん・ 風しん混合 (MR)						1期							2期(年長児に限る)														
水痘							①②																				
日本脳炎 (特例1)																											
(特例2)																											
子宮頸がん																											

注意事項

1. 対象の月齢または年齢になったら、すぐに接種を開始できるように計画し、予約をしましょう。
2. 「予防接種と子どもの健康」(冊子)、「健康ひろば4月・5月号保存版(3月1日発行)」を十分お読みいただき、それぞれの予防接種の対象年齢、接種間隔、接種回数を守って接種を受けましょう。
3. 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。

成人用肺炎球菌予防接種のご案内

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歳になる方も対象となります。

【平成27年度の対象者】

下記の生年月日の方には、平成27年4月中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きます。)

年齢	生年月日
65歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
70歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
75歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
80歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
85歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
90歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
95歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日
100歳	大正4年4月2日～大正5年4月1日



実施期間

平成27年4月1日(水)～平成28年3月31日(木)

実施場所

予防接種協力医療機関(5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(要印鑑)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、効果及び副作用について十分理解したうえで接種を受けてください。

高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成

11月から高齢者インフルエンザ予防接種費用の助成が始まります。詳細は健康ひろば12月・1月号(11月1日発行)に掲載します。

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27年11月1日(日)～平成28年1月31日(日)

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 27年 8月 1日現在

Table with columns for district (連区), medical institution name (医療機関名), phone number (電話番号), and 13 vaccination types (肺炎球菌, ヒブ, BCG, etc.). Rows include institutions like 足立産婦人科, 一宮市立市民病院, 鎌田内科, etc.

Table with columns for district (連区), medical institution name (医療機関名), phone number (電話番号), and 13 vaccination types (肺炎球菌, ヒブ, BCG, etc.). Rows include institutions like しみずファミリークリニック, 杉本こどもクリニック, つだハートクリニック, etc.

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受けられます。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。

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日以前に生まれた方）
※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）

実施期間 5月1日（金）～12月末 診療時間内
（10月～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27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

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・金	13:00～16:30
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	火・水・金	9:00～11:00
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	月・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★★★

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）

平成27年度 第3回健康づくりウォーキング大会開催

開明巡回コース ～ 人の絆の深い街を歩いてみよう ～

- 日時** 11月29日(日)午前9時(雨天決行)
- 集合場所** 一宮西病院東玄関前駐車場(開明字平1番地)
- コース** 約5.2km
- 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** 今枝まで ☎090-9186-9755(平日10時～16時)

- * 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、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27年度第1回健康づくりウォーキング大会 5月24日(日)報告 164名参加



尾西プール駐車場を出発し、歴史民俗資料館など起地区の名所旧跡を巡るコースでした。



起大明神社の大イチョウに歴史を感じたり、川沿いをゆったりウォーキングしたりと、皆さん楽しんで参加していました。

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27年3月から平成28年2月末までの診療分について、平成28年3月25日(金)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



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。

- 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 など

※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。

問い合わせ 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

《ひきこもり家族教室の開催案内》

愛知県一宮保健所では、ひきこもりに関する問題を抱える家族を対象に、ひきこもりについての理解を深め対応の仕方及び支援の現状を学ぶことによって、当事者の社会復帰を促進するために、家族教室を下記の日程で開催します。

とき	ところ	内容	講師
9月11日(金) 午前10時～11時45分 (受付:午前9時30分～10時)	一宮保健所 4階大会議室	「ひきこもり状態にある人への関わり方」	ひきこもり訪問支援 居場所づくりのボランティア グループ みつ屋 代表 木田 隆頭 氏

定員 20人(先着順)

費用 無料

申込期限 9月4日(金)まで

申し込み 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

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
10月20日(火) 午後2時～4時 (受付:午後1時45分～2時)	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人(先着順)

費用 無料

申込期限 10月9日(金)まで

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

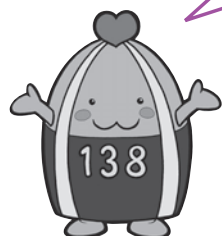
*講師への質問があれば、申し込みの際に受け付けます。

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！

第2次健康日本21いちのみや計画 市民アンケートにご協力ください

市では、市民の皆さんに健康に関する考え方や日ごろの生活習慣などをお聴きして、市の健康増進計画である「第2次健康日本21いちのみや計画」策定の参考とするため、市民アンケートを行います。アンケートは、一般成人用と乳幼児保護者用の2種類あります。よりよい計画づくりをするため、アンケートにご協力をお願いします。



一般成人用アンケート

- 対象者**：市内にお住まいの20歳以上の方の中から、統計的手法で無作為に選んだ3,900人の方
- 送付時期**：9月初旬に対象者へアンケート用紙を郵送
- 提出方法**：9月18日（金）までに同封の返信用封筒で返送

乳幼児保護者用アンケート

- 対象者**：10月に乳幼児健康診査を受ける0歳から3歳の乳幼児の保護者
- 送付時期**：8月中旬に乳幼児健康診査の案内を送付する際、アンケート用紙を同封
- 提出方法**：10月の乳幼児健康診査実施時に受付で提出

いちのみや健康マイレージ事業を知ってますか？

市では、皆さんの健康づくりを応援するため、平成27年4月から愛知県と協働で、「いちのみや健康マイレージ事業」を開始しました。「健康マイレージ」とは、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。

あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

参加方法

スタート

参加対象は20歳以上の一宮市民の方です。

チャレンジシートを入手

- ・チャレンジシートは保健センターでお渡しします。
- ・市ウェブサイトからもダウンロードできます。

チャレンジ開始

チャレンジシートは、以下の2種類あります。

①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か月以内に30ポイント貯まったら、「MyCa（まいか）」の交付申請ができます。

②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。
※イベント参加版については、「MyCa（まいか）」とは別に、獲得ポイントの数により景品を差し上げます。

健康マイレージのポイントを貯める

MyCa(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。

※①・②両方のチャレンジシートに同時に参加することも可能です。ただし、「MyCa（まいか）」の交付は一人につき1枚です。

MyCa(まいか)を使う

あいち健康マイレージ事業に協賛している協力店で、「MyCa（まいか）」を提示すると特典（サービス）が受けられます。サービスの内容は、各協力店により異なります。協力店は県内に約490店舗あり、愛知県が交付する「協力店認定ステッカー」が貼ってあります。また、愛知県ウェブサイトにも協力店の一覧表が掲載されています。

<見本>

チャレンジシート【毎日チャレンジ版】

毎日のポイントが30ポイント以上貯まったら「あいち健康づくり応援カード！～MyCa～（まいか）」を申請しましょう。

申請者フリガナ	申請日	平成	年	月	日	男・女
氏名	昭和 平成	年	月	日	歳	
住所	〒					
電話番号	自宅	携帯電話				

自分の目標 自分が30日以上続けられる目標を記載しましょう！

項目	「自分の目標」記入例
栄養・食生活	＊1日3食食べる（夕食しない） ＊食事は腹8分目にする ＊1日30回噛んで食べる ＊野菜を1日350g以上食べる ＊牛乳・乳製品をとる
身体活動・運動	＊30分体を動かす ＊車をかわさずできるだけ徒歩、自転車を利用する ＊1日1万歩ウォーキングをする ＊ストレッチを実施する
歯の健康	＊1日3回歯を磨く ＊1日1回デンタルフロスや歯間ブラシを使う
こころの健康	＊1日7時間以上睡眠をとる ＊誰かと話をする
アルコール・たばこ	＊過度飲酒（純アルコール量20g）を心がける ＊子供の前でたばこを吸わない
その他	＊体重を測定する ＊血圧を測定する

【ポイント記録簿の記入方法】：自分の取り組む目標が、1日達成できたら1ポイント獲得。○印と日付をつけていきましょう。30ポイントに達するまで続けましょう！

ポイント記録簿	開始日	終了日	例)	①			
	年 月 日	年 月 日	年 月 日	5/3			
1	2	3	4	5	6	7	がんばれ!
8	9	10	11	12	13	14	フェイト!
15	16	17	18	19	20	21	えうふし!
22	23	24	25	26	27	28	やっほ!
29	30	31	32	33	34	35	これから頑張るぞ!

※チャレンジ期間はチャレンジ開始日から2ヶ月です。（開始日と終了日が2ヶ月以内）
 ※MyCa(まいか)の申請期間は、チャレンジ終了日から2ヶ月以内です。
 ※MyCa(まいか)の継続更新は、MyCa(まいか)の有効期限の1ヶ月前から受付が可能です。



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

☆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

市民の皆さんに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回のみ講座です。

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29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	目の若さを保ちましょう	30名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 9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)

すっきり!運動教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
10月26日(月)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	運動の実技 ～サヨナラ内臓脂肪～	30名	保健師 健康づくり リーダー
11月19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	尾西緑道ウォーキング	30名	保健師 健康づくり サポーター

【受付時間】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳

*サヨナラ内臓脂肪：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。

*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。

【予約制】 9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)



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
10月8日(木)	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! コレステロール・中性脂肪編」 コレステロールや中性脂肪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30日(金)	北保健センター ☎86-1611				
11月16日(月)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833				
11月9日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 午後1時	調理実習 (バランス食)	30名	管理栄養士

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 9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)

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。

【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	10	2日(金)	平成27年5月26日～ 6月27日生	11	6日(金)	平成27年6月28日～ 7月31日生	午後1時10分～2時
		16日(金)			20日(金)		
		23日(金)			27日(金)		
西保健センター	10	6日(火)	平成27年5月25日～ 7月4日生	11	10日(火)	平成27年7月5日～ 7月31日生	午後1時10分～2時
		20日(火)			17日(火)		
		27日(火)					
北保健センター	10	1日(木)	平成27年6月1日～ 6月30日生	11	5日(木)	平成27年7月1日～ 7月31日生	午前9時10分～10時
		15日(木)			19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	10	6日(火)	平成26年2月24日～ 4月4日生	11	10日(火)	平成26年4月5日～ 5月1日生	午後1時～2時
		13日(火)			17日(火)		
		20日(火)					
西保健センター	10	8日(木)	平成26年3月10日～ 4月10日生	11	12日(木)	平成26年4月11日～ 5月12日生	
		22日(木)			26日(木)		
北保健センター	10	1日(木)	平成26年3月10日～ 4月5日生	11	19日(木)	平成26年4月6日～ 4月23日生	
		15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	10	1日(木)	平成24年8月24日～ 9月19日生	11	5日(木)	平成24年9月20日～ 10月29日生	午後1時～2時
		15日(木)			19日(木)		
西保健センター	10	7日(水)	平成24年8月23日～ 9月22日生	11	4日(水)	平成24年9月23日～ 10月23日生	
		21日(水)			18日(水)		
北保健センター	10	14日(水)	平成24年8月25日～ 9月29日生	11	11日(水)	平成24年9月30日～ 11月9日生	
		28日(水)			25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	10	15日(木)	平成25年9月 1日～15日生	11	19日(木)	平成25年10月 1日～15日生	午前9時～10時
		22日(木)			26日(木)		
西保健センター	10	1日(木)	平成25年9月 1日～30日生	11	5日(木)	平成25年10月 1日～31日生	
北保健センター	10	8日(木)	平成25年9月 1日～30日生	11	12日(木)	平成25年10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	10	7日(水)	平成26年11月24日～ 平成27年1月2日生	11	4日(水)	平成27年1月3日～ 1月29日生	午前9時～10時
		21日(水)			18日(水)		
		28日(水)					
西保健センター	10	6日(火)	平成26年11月21日～ 12月22日生	11	10日(火)	平成26年12月23日～ 平成27年1月23日生	
		20日(火)			17日(火)		
北保健センター	10	13日(火)	平成26年12月1日～ 平成27年1月5日生	11	10日(火)	平成27年1月6日～ 2月13日生	
		27日(火)			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
10月21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24日(火)			糖尿病の薬について	糖尿病・ 内分泌内科医師

【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)
*9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
北保健センター	10月	9日(金)	16日(金)	23日(金)
中保健センター	11月	10日(火)	17日(火)	24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か月のお子さんとママ
定員 各20名(定員になり次第しめきり)
*9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
北保健センター	10月23日(金)
中保健センター	11月24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(火)から申し込みを受け付けます。

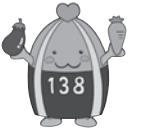
ところ・申し込み	10月	11月
中保健センター	もぐもぐコース 6日(火)	ごっくんコース 6日(金)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	ごっくんコース 15日(木)	もぐもぐコース 19日(木)
北保健センター	ごっくんコース 14日(水)	もぐもぐコース 11日(水)

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)



*9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	11月25日(水)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	10月22日(木)
北保健センター	11月27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)

*9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
西保健センター	10月15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	22日(木)	26日(木)
奥としよりの家	7日(水)	4日(水)
千秋老人いこいの家	19日(月)	16日(月)
葉栗老人いこいの家	8日(木)	12日(木)
丹陽老人いこいの家	9日(金)	13日(金)
萩原老人福祉センター	16日(金)	20日(金)
浅井老人いこいの家	1日(木)	5日(木)
時之島老人いこいの家	23日(金)	27日(金)
北方老人いこいの家	27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	10月	11月
中保健センター	5日(月)	2日(月)
西保健センター	5日(月)	2日(月)
北保健センター	19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

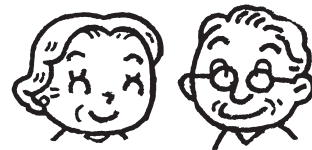


お子さんから大人の方

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	10月	11月	ところ	10月	11月
葉栗公民館(出張所)	7日(水)☆	4日(水)◎	奥公民館(出張所)	28日(水)☆	25日(水)◎
西成公民館(出張所)	9日(金)◎	13日(金)☆	萩原公民館(出張所)	14日(水)☆	11日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	29日(木)◎	12日(木)☆	千秋公民館(出張所)	9日(金)☆	13日(金)◎
浅井公民館(出張所)	7日(水)◎	4日(水)☆	尾西南部公民館 ※	28日(水)◎	25日(水)☆
北方公民館(出張所)	21日(水)☆	18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)	14日(水)◎	11日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	5日(月)◎	2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。



食生活改善推進員養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
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26日(月)	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 (講義のみで、12:30終了予定です。)	
2	11月30日(月)	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(火)	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28年 1月29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28年 2月22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** 中保健センター
- 対 象** 一宮市民で、講座修了後ボランティア活動が可能な方
- 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(火)～9月25日(金)
- 申し込み** 中保健センター(☎72-1121)



【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) 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://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) **TEL0586-43-3800**
弁護士 野村 一磨 阿部 裕之
床谷 明彦 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11月1日発行