

# 健康ひろば

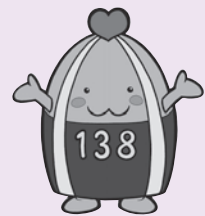


健康づくりサポーター養成講座(バランス食についてのグループワーク)の様子

## 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。

ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種／二種混合予防接種のお知らせ	2
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	3
予防接種協力医療機関一覧表	4
節目歯周疾患検診は受けましたか	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
狂犬病予防注射／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
歯みがき剤の使い方／「健康ひろば」を無料アプリで配信	9
無料匿名エイズ検査／こころの健康フェスティバルあいち	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」

# ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種を受けていますか

## ～特に3歳、4歳のお子さんの保護者の方へ～

平成25年4月から、ヒブ・小児用肺炎球菌予防接種は定期接種となりました。接種期限は「5歳に至るまで」となっていますので、3歳、4歳のお子さんで接種がまだ完了していない場合は、早めに接種を受けるようにしましょう。

	ヒブ(インフルエンザ菌b型)予防接種	小児用肺炎球菌予防接種
対象者	生後2か月～5歳に至るまで	同左
実施場所	市内協力医療機関 (健康ひろば10月・11月号(9月1日発行)5ページ参照)	同左
一部負担金	無料	同左
接種回数	初回:3回 追加:1回	同左
接種間隔	①初回は、4週間(医師が必要と認めた場合は3週間)～8週間の間隔で3回接種。 ②追加は、初回(3回)を終了後、7か月から13か月の間隔をおいて1回接種。 ※接種開始時期や接種の進行により接種回数等が異なります。 ※初回接種が1歳以上の場合、接種は1回で終了です。	①初回は、27日以上の間隔で3回接種。 ②追加は、初回(3回)を終了後、60日以上の間隔をおいて、1歳に至った日以降に1回接種。 ※接種開始時期や接種の進行により接種回数等が異なります。 ※初回接種が2歳以上の場合、接種は1回で終了です。
予診票	<平成25年5月31日以前生まれ> 市内の協力医療機関に準備してあります。 <平成25年6月1日～平成26年3月31日生まれ> 1回目は出生届時にお渡しし、残りは生後2か月頃、4か月児健康診査案内通知時に送付しています。 <平成26年4月1日以降生まれ> 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。	
持ち物	母子健康手帳、予診票	

# 二種混合(ジフテリア・破傷風)予防接種のお知らせ

## ～小学校6年生の保護者の方へ～

二種混合(ジフテリア・破傷風)2期の予防接種について、4月中旬に、対象者へ平成27年度の予防接種の案内と予診票を個別に郵送しました。まだ接種を受けていないおさんは、忘れずに接種を受けるようにしましょう。

- 対象者** 小学校6年生(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれの子)
- 実施場所** 市内協力医療機関(健康ひろば10月・11月号(9月1日発行)5ページ参照)
- 一部負担金** 無料
- 実施期間** 13歳の誕生日の前日まで。ただし、できるだけ早く接種を受けましょう。
- 持ち物** 母子健康手帳、予診票



- その他**
  - ※ この予防接種を受けるには、三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)の予防接種を3回以上受けていることが必要です。接種回数が不足している場合は、中保健センターにご相談ください。
  - ※ 他市からの転入で、予診票をお持ちでない方はご連絡ください。

# 高齢者インフルエンザ予防接種のご案内

## 対象者

一宮市民で、接種時に次の条件を満たす方

- 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)

## 実施場所

予防接種協力医療機関(4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)
  - ②満60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(4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)

※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とも、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。

## 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10月1日現在

連区	医療機関名	電話番号	高齢者 接種可能	肺炎球菌 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	●	—
	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	●	●
	森倉耳鼻咽喉科	72-1878	●	●
貴船	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	●	●
神山	宮地内科医院	73-3032	●	●
	一宮むすび心療内科	23-1380	●	—
	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	●	●
	杉山脳神経外科	45-1250	●	●
	瀧消化器内科クリニック	47-7023	●	●
	富田医院	45-0148	●	●
	内科のがき	45-8811	●	●
	服部形成外科クリニック	73-7788	●	—
大志	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	●	●
	鵜飼医院	73-8337	●	●
	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	●	●
向山	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	●	—
	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	●	●
富士	くどう耳鼻咽喉科	25-0910	●	●
	黒田皮膚科	71-5137	●	●
	平野内科	71-7733	●	●
	ひらまつ小児クリニック	71-3833	●	●
	可世木耳鼻咽喉科	51-5466	●	●
葉栗	小高医院	51-1888	●	●
	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	●	●
	いぞ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	●	●
西成	くまざわ医院	53-1860	●	●
	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	●	●
	はるかメンタルクリニック	75-1711	●	●
	はんしこどもクリニック	85-5131	●	●
	肥田野内科	76-6561	●	●
	松前内科医院	81-7001	●	●
丹陽	水野医院	77-3227	●	●
	YUKI皮膚科クリニック	51-1380	●	●
	うしだ耳鼻咽喉科	25-8733	●	—
	きたおわり在宅支援クリニック	85-6911	●	●
	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	●	●
	浅井	浅井森医院	78-0411	●
いとう整形外科		53-3787	●	—
稲垣医院		51-4321	●	●
しがファミリークリニック		78-6527	●	●
尾洲病院		51-5522	●	●
丹陽	みつほクリニック	53-3777	●	●

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。

連区	医療機関名	電話番号	高齢者 接種可能	肺炎球菌 接種可能	
大和	いつきクリニック一宮	47-7005	●	●	
	岩田循環器クリニック	45-1202	●	●	
	おかだ耳鼻咽喉科クリニック	45-3387	●	—	
	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	●	●	
	つつい内科クリニック	43-1711	●	●	
	てしがわらレディスクリニック	43-7788	●	—	
	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	●	●	
	今伊勢	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	●	●	
腎・泌尿器科 河合クリニック		47-4145	●	●	
高御堂内科		24-3030	●	●	
宮本医院		73-6621	●	●	
奥町		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	●	●	
萩原	朝宮加藤医院	68-0005	●	●	
	今川内科	69-2092	●	●	
	加藤レディスクリニック	68-1011	●	—	
	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	●	●	
	千秋	愛北ハートクリニック	81-0555	●	●
		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	●	—	
起	クリニックちあき	81-1160	●	●	
	千秋病院	77-0012	●	●	
	森医院	62-5929	●	●	
	横井クリニック	62-1806	●	●	
	安藤医院	61-3522	●	●	
小信	いとう内科循環器科	61-3001	●	●	
	入山医院	62-5410	●	●	
	寛医院	62-5800	●	●	
	こしの内科	62-1121	●	●	
	泰玄会病院	61-2121	●	●	
中島	中島医院	62-1022	●	●	
	はしもと整形外科	61-0177	●	●	
	宇野医院	61-0023	●	●	
	鈴木クリニック	61-3611	●	●	
	中西クリニック	45-5735	●	●	
条	野口内科	62-7888	●	●	
	野田泌尿器科クリニック	43-6100	●	●	
	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	●	●	
大徳	中島整形外科クリニック	62-4767	●	●	
	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	●	●	
朝日	くまはら医院	69-1387	●	●	
	ごとう内科クリニック	64-8755	●	●	
	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	●	●	
明	かまた整形外科	47-0137	●	●	
	かわい皮膚科クリニック	62-0070	●	●	
	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	●	●	
木曾川	一宮市立木曾川市民病院	86-2173	●	●	
	おしお内科	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	●	—	
	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	●	●	

# 節目歯周疾患検診は受けましたか

40歳以上の方が歯を失う最大の原因は歯周病です。市では、歯周病を予防する目的で、節目年齢の方を対象に歯周疾患検診を行っています。



- 対象者** 昭和50・45・40・35・30・25・20年生まれの方
- 実施期間** 5月1日(金)～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27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	オーキッド歯科	76-7722	奥町	岩田歯科医院	63-4182
	滝歯科医院	72-2351		おろし歯科医院	77-1411		キフネ歯科	64-1188
	伴歯科医院	23-4182		かとう歯科クリニック	81-1182		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		(医)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	丹陽町	津田歯科クリニック	75-0418	萩原町	鶴飼歯科医院	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	モリソン歯科	77-8123	ファミリー歯科クリニック	69-4618		
	竹中歯科医院	24-4852	浅井町	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	(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	
	ソブエ歯科	45-2433	森本歯科医院	24-6088	さとう歯科	81-6480		
	デンサン歯科医院	48-4088	北方向	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		こじま歯科	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	竹中歯科医院	62-1048	
	ミルキ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	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	23-2800	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	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	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	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		
栗西成	岩崎歯科医院	51-2022	今伊勢町	今伊勢歯科医院	52-5353	朝日	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
	ののがき歯科医院	73-4182		大橋歯科医院	73-1135		モリ歯科	46-2555
	菱川歯科医院	51-6628		小林歯科	46-4888		おうぎ歯科	87-4983
	ふるの歯科医院	51-7676		とむ歯科クリニック	44-4618		カワイ歯科	87-3444
西成	足立歯科クリニック	77-4500	(医)ノダ歯科クリニック	72-4182	木曾川歯科医院	87-1222		
	安藤歯科医院	77-2053	ハヤシ歯科クリニック	46-2218	(医)くずや歯科	86-6311		
	イソベ歯科医院	76-8143	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	木曾川町	にしかわ歯科クリニック	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。

# 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、乳がん検診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	45歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日生
50歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日生	55歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日生
60歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生		

### ○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
-----	--------------------

### ○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

40歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日生
-----	----------------------

・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

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)

## 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。
- ・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。
- ・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～ 必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

平成26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	1,632	1,476	161	45	1,270	156	9.6
大腸がん検診	3,344	2,601	744	122	1,735	743	22.2
肺がん検診	1,043	951	338	31	582	92	8.8
乳がん検診	1,087	995	321	23	651	92	8.5
子宮頸がん検診	452	388	165	6	217	64	14.2

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25年には年間約36万人が亡くなっています。生涯でがんにかかる確率は、男性は62%、女性は46%であり、約2人に1人ががんにかかると推計されています。(厚生労働省ウェブサイトより)

平成26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。



# 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。なお、接種後の手続きは以下のとおりです。

- ・市の委託動物病院で予防注射を受けた場合  
…動物病院で「狂犬病予防注射済票」が交付されます。その後の手続きは必要ありません。
- ・上記以外の動物病院で予防注射を受けた場合  
…動物病院で発行された「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「狂犬病予防注射済票」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。)

※病気や高齢などの理由で予防注射が受けられない場合

…動物病院で発行された「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。

健康づくり  
サポーター協議会  
だより

## 市民健康まつり活動報告 9月6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、「握力測定と柔軟性のテスト」、「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491名の方が来場くださいました。

握力測定



柔軟性のテスト



## 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、アルコール関連問題啓発週間が設けられました。

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、目指すべき姿として「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。



<適量とされる1日の飲酒量の目安>

お酒の種類	ビール 発泡酒	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎(35度)	ワイン
量	中ビン1本 (500ml)	1合 (180ml)	ダブル (60ml)	0.5合 (90ml)	2杯 (240ml)

# ひとりで悩んでいませんか？ 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。お気軽にご相談ください。



イヤイヤ期や、かんしゃくにはどうやって関わればいいのか？

特に、2歳から3歳頃は「イヤイヤ期」でもあり、かんしゃくも起こしやすい時期です。しかし、これは大切な発達の過程です。



## ★ワンポイントアドバイス★

### ☆イヤイヤ期への対応

- ・「どっちにする？」と子どもに選ばせてみましょう。
- ・「お茶飲もうか」と目先を変えて対応してみましょう。

### ☆かんしゃくへの対応

- ・怒らずに、子どものやりたい気持ちを大切にしましょう。
- ・「もう1回やってみよう」と子どもの気持ちに寄り添いましょう。
- ・できたことを褒めたり、気持ちを代弁してあげましょう。



## 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。感謝の言葉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。

## 相談できるところ

- |   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| ・中保健センター  | ☎72-1121            | 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)      |
| ・西保健センター  | ☎63-4833            |  |
| ・北保健センター  | ☎86-1611            |  |
| -----   |                     |  |
| ・子ども悩みごと相談  | ☎28-9152            | 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) |
| ・子ども悩みごと相談<br>一週間ダイヤル   | ☎73-4192<br>※電話相談のみ | 火～土曜日 午後5時30分～8時30分<br>(ただし、ききょう会館の休館日を除く) |
| -----   |                     |  |
| ・育児もしもしキャッチ   | ☎0562-43-0555       | 火～土曜日 午後5時～9時(祝日・年末年始を除く)                  |
| -----   |                     |  |
| ・認定NPO法人CAPNA<br>(子どもの虐待防止ネットワーク)   | ☎052-232-0624       | 月～土曜日 午前10時～午後4時(祝日を除く)                    |
| ホームページからメール相談ができます。 <a href="http://www.capna.jp">http://www.capna.jp</a> |                     |  |
| -----   |                     |  |
| ・愛知県一宮児童相談センター  | ☎45-1558            | 月～金曜日 午前9時～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)             |

## 「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…

児童相談所全国共通ダイヤル ☎ 189  
 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



知って得する!

# フッ化物配合歯みがき剤の使い方

(市販の歯みがき剤の90%がフッ素入り)



調査によって差はありますが、フッ化物配合歯みがき剤のむし歯予防効果は20～40%です。また、成人から高齢者に多い歯の根のむし歯に対しては、67%の予防効果が報告されています。予防効果を最大限に活かすためにも、使い方を見直してみませんか。



## こんな風に使うと、むし歯予防に効果的です!

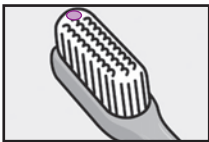
### 歯みがきの手順

- 一、年齢に応じた量の歯みがき剤をつける
- 二、歯みがき剤を歯面全体に広げる
- 三、2～3分泡立ちを保つようにみがく
- 四、歯みがき剤を吐き出す
- 五、少量の水を口に含む
- 六、5秒間程度ブクブクうがいをする
- 七、うがいは1回だけとする(フッ素を口内に停滞させるため)
- 八、1～2時間は飲食をしない
- 九、寝る前に使用すると良い

### 年齢に応じた使用量

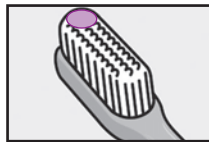


#### 生え始め～2歳



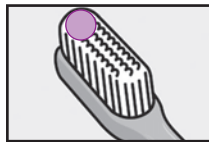
- ・米粒1粒量
- ・仕上げみがきの時に保護者が使用
- ・歯みがき後は、残った歯みがき剤を軽く拭き取るか、1回うがいをさせる

#### 3歳～5歳



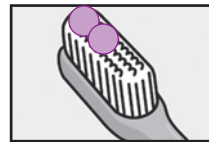
- ・グリーンピース半粒量
- ・歯みがき後、5～10mlの水で1回のみうがいをする(5mlは小さじ1杯)

#### 6歳～14歳



- ・グリーンピース1粒量
- ・歯みがき後、10～15mlの水で1回のみうがいをする(15mlは大きじ1杯)

#### 15歳以上



- ・グリーンピース2粒量
- ・歯みがき後、10～15mlの水で1回のみうがいをする(15mlは大きじ1杯)

\*むし歯はいろいろな原因でおこります。フッ化物だけで100%むし歯の予防はできません。食生活などの工夫も必要です。

## 「健康ひろば」を無料アプリで配信

「健康ひろば」の情報をもっと身近に活用していただくため、8月から無料ソフトウェア(アプリ)の「i広報紙」を利用して、スマートフォン、タブレット端末への配信を開始しました。偶数月の25日に「健康ひろば」を配信します。

アプリをダウンロードすると「広報一宮」または「健康ひろば」の最新号が配信され、バックナンバーも閲覧できます。既に「i広報紙」をダウンロード済みの場合は、「健康ひろば」も自動配信されます。料金は無料(ダウンロード時の通信料が必要)です。



#### ※利用方法

- ①端末で右記のQRコードを読み取るか、「i広報紙」を検索してアプリをダウンロード
- ②「性別」「生年月」「お住まいの地域」など個人設定を行い登録





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、原則として採血から1～2時間で結果をお知らせします。

◎既に治療中の方、健康診断としての検査は受け付けていませんのでご了承ください。

## 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。）

※12月28日(月)の夜間検査はお休みです。

「エイズ予防強化週間」における  
休日エイズ即日検査も実施します。

と き 平成27年12月5日（土）

時 間 午前9時～11時

※12月1日（火）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】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あいち

愛知県では、こころの健康づくりや精神障害への正しい理解を深め、精神障害者の方々の地域での生活を支援することを目的として、「健康はこころからそして笑顔から～広げよう、人の話(わ)、地域の輪、そして心の和～」をテーマに、「こころの健康フェスティバルあいち」を開催します。

と き 11月21日(土)午前10時～午後3時45分

と ころ 名古屋文理大学文化フォーラム(稲沢市民会館) 稲沢市正明寺三丁目114番地

費 用 無料

内 容 式典、障害者福祉団体・事業所等による作品展示、活動内容の紹介、バザー、パネル展示、演奏など

### 記念講演

時 間	と ころ	テ ー マ	講 師
午後2時～3時30分	名古屋文理大学文化フォーラム (稲沢市民会館) 中ホール	「松本ハウス 統合失調症からの復活～相方がいたから・居場所があったから～」	松本ハウス (お笑いコンビ)

主 催 平成27年度こころの健康フェスティバルあいち実行委員会

問い合わせ 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☆

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。

すべて  
いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

## 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
12月22日(火)	北保健センター ☎ 86-1611	午後2時～ 3時30分	腰痛に効く話 ～治療の現場から～	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】 11月2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)

## 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
12月 8日(火)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎ 63-4833	午後2時～ 3時30分	運動の実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～	30名	保健師 健康づくり リーダー
平成28年 1月13日(水)	中保健センター ☎ 72-1121	午前10時～ 11時30分	運動の実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～	30名	保健師 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、バスタオル、タオル、お茶 \*運動のできる服装、靴でお越しくください。

【予約制】 11月2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)

## 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
12月 4日(金)	北保健センター ☎ 86-1611	午前10時～ 11時30分	「食事で予防改善しよう! 高血圧編」  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10日(木)	中保健センター ☎ 72-1121				
平成28年 1月25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45分～10時

【持ち物】 健康手帳

【予約制】 11月2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)

## 禁煙個別サポート

保健師が、希望者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、各保健センターで随時受け付けています。

### 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。

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

- ◎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

**1こ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。

【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	12	2日(水)	平成27年1月30日～ 2月25日生	1	6日(水)	平成27年2月26日～ 3月24日生	午前9時～10時
		16日(水)			20日(水)		
西保健センター	12	1日(火)	平成27年1月24日～ 2月24日生	1	5日(火)	平成27年2月25日～ 3月28日生	
		15日(火)			19日(火)		
北保健センター	12	8日(火)	平成27年2月14日～ 3月4日生	1	12日(火)	平成27年3月5日～ 4月7日生	
					26日(火)		

**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27年11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	糖尿病の薬について	糖尿・ 内分泌内科医師
平成28年 1月26日(火)			糖尿病は目もチェック	眼科医師

【対象】患者及び地域の方

【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、また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2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
西保健センター	12月	7日(月)	14日(月)	21日(月)
北保健センター	1月	8日(金)	15日(金)	22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か月のお子さんとママ  
**定員** 各20名(定員になり次第しめきり)  
\*11月2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
西保健センター	12月21日(月)
北保健センター	1月22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2日(月)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 1日(火)	ごっくんコース 5日(火)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	ごっくんコース 17日(木)	もぐもぐコース 21日(木)
北保健センター	ごっくんコース 9日(水)	もぐもぐコース 13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2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	1月15日(金)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	12月18日(金)
北保健センター	1月27日(水)

**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! 子どもの目を知らう!～  
眼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)

\*11月2日(月)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28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	24日(木)	28日(木)
奥としよりの家	2日(水)	6日(水)
千秋老人いこいの家	21日(月)	18日(月)
葉栗老人いこいの家	10日(木)	14日(木)
丹陽老人いこいの家	11日(金)	8日(金)
萩原老人福祉センター	18日(金)	15日(金)
浅井老人いこいの家	3日(木)	7日(木)
時之島老人いこいの家	25日(金)	22日(金)
北方老人いこいの家	22日(火)	26日(火)

## 育児相談



乳幼児をも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	7日(月)	4日(月)
西保健センター	7日(月)	4日(月)
北保健センター	21日(月)	18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

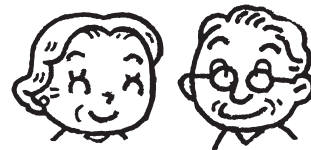


## お子さんから大人の方

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	12月	1月	ところ	12月	1月
葉栗公民館(出張所)	2日(水)☆	6日(水)◎	奥公民館(出張所)	16日(水)☆	27日(水)◎
西成公民館(出張所)	11日(金)◎	8日(金)☆	萩原公民館(出張所)	9日(水)☆	13日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	10日(木)◎	14日(木)☆	千秋公民館(出張所)	11日(金)☆	8日(金)◎
浅井公民館(出張所)	2日(水)◎	6日(水)☆	尾西南部公民館 ※	16日(水)◎	27日(水)☆
北方公民館(出張所)	16日(水)☆	20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)	9日(水)◎	13日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	7日(月)◎	4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。



# あなたの力を地域で発揮してみませんか？

## 健康づくりサポーター養成講座のご案内

いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

現在、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。

『健康づくりサポーター』として健康づくり活動に取り組む方を募集します。

【日 程】 ※この講座は6回のコースです。

回	と き	内 容	講 師
1	平成28年 1月 6日(水)	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～ 一宮市の健康づくりについて 一宮市健康づくりサポーター協議会について	大学教授 保健師
2	1月20日(水)	運動の話 ～運動の必要性について～ 運動の実技 ～安全に運動をするために～	運動指導員
3	2月 8日(月)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士
4	2月17日(水)	栄養の話 ～食生活の大切さについて～	管理栄養士
5 *	3月 5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	
6	3月16日(水)	一宮市の健康づくりについて 健康づくりサポーター活動報告・交流	保健師 一宮市健康づくりサポーター

**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** 中保健センター ☎ 72-1121

\*第5回は午前9時、ウォーキング大会現地集合です。

**対 象** 一宮市民でおおむね70歳までの方

**申し込み** 11月2日(月)から中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)



- ・楽しく健康づくりのお手伝いをしています。
- ・自分の健康づくりになりました。
- ・新しい友人との出会いがあります。
- ・サポーターみんなで待ってます!

講座終了後の活動内容…一宮市健康づくりサポーター協議会に登録し、地域の健康づくり活動に取り組んでいただきます。

### 【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) 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  
一宮市神山1-1-6 のむらビル3階 営業時間:AM9:30~PM5:30  
※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28年1月1日発行