

健康ひろば



にこにこ★ぱっくん幼児食教室の様子

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
インフルエンザを予防しましょう	4
一般不妊治療費補助の申請は平成28年3月25日(金)までに	5
猫避妊等手術費一部補助／健康づくりウォーキング大会開催	6
危険ドラッグ／歯周病は糖尿病の合併症	7
～栄養士コラム～ 冷えから体を守ろう	8
子どもの事故を予防しよう	9
健康マイレージ	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12～15
平日夜間及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」「未満」とも誕生日の前日までです。

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28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	
三種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風)	*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21年4月2日～平成22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	満1歳～3歳に至るまで	2回接種 3か月以上の間隔	
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歳未満	2期 1回接種	
	【特例措置】 特例1 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歳未満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	
	特例2 平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれで、1期の接種が7歳6か月までに未完了の方は、1期の未接種分を9歳～13歳未満までの間に公費で受けることができます。	2期 1回接種	

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
予診票は、平成27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、現在使用していませんので処分してください。予診票は、平成27年4月中頃個別に送付したものをご利用ください。

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。

日本脳炎
平成19年4月2日以降生まれのお子さんの日本脳炎2期の予診票は、小学校4年生の4月中頃にご自宅に個別送付します。
※特例措置1、2の予診票は協力医療機関に準備してあります。

※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ています。
 ・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。

予防接種協力医療機関一覧表

平成28年1月1日現在

連区	医療機関名	電話番号	肺炎球菌		ヒブ	BCG	四種混合	二種混合	不活化ポリオ	麻疹混合	水痘	日本脳炎	子宮頸がん
			成人用	小児用									
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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	伴医院	72-8548	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	伴野内科	71-5751	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	眞清田クリニック	24-0311	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	森内科	71-8054	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	米倉耳鼻咽喉科	72-1878	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	一宮整形外科	72-0030	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
貴船	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	宮地内科医院	73-3032	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
神山	可世木レディースクリニック	47-7333	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	加藤クリニック	44-6688	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	木村医院	45-7528	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	こだま内科クリニック	71-1270	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	杉山脳神経外科	45-1250	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	瀧消化器内科クリニック	47-7023	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	雷田医院	45-0148	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	内科のがき	45-8811	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	吉田内科医院	45-3404	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	渡辺外科	45-3400	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
大志	いしぐろ内科	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	田中クリニック	72-2686	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	二丁目診療所	48-5611	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	野村医院	72-2464	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	藤本耳鼻咽喉科医院	72-3450	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
向山	加内内科クリニック	72-2425	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	きむら胃腸科外科内科	28-8880	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	森瀬内科	72-2517	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	くどう耳鼻咽喉科	25-0910	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	黒田皮膚科	71-5137	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
富士	大雄会第一病院	72-1211	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小高医院	51-1888	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
粟	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
西成	あらいファミリークリニック	76-6561	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	いぞむ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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	くまざわ医院	53-1860	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	孝友クリニック	75-5559	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	坂田内科	71-3488	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	つかはレディースクリニック	81-8000	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	西脇医院	77-4622	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
丹陽	のだこどもクリニック	76-8686	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	松前内科医院	81-7001	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	水野医院	77-3227	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	YUKI 皮膚科クリニック	51-1380	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	きたおり在宅支援クリニック	85-6911	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	丹陽クリニック	75-3455	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	野村内科	24-0350	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	みついクリニック	76-2220	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
浅井	むらせクリニック	23-1818	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	浅井森医院	78-0411	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	稲垣医院	51-4321	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	しがファミリークリニック	78-6527	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	尾洲病院(1歳以上のみ)	51-5522	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
大和	みづほクリニック	53-3777	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	いつきクリニック一宮	47-7005	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	岩田循環器クリニック	45-1202	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	かすがい内科	44-5311	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	きはしクリニック	46-1100	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
しみずファミリークリニック	47-7200	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	

連区	医療機関名	電話番号	肺炎球菌		ヒブ	BCG	四種混合	二種混合	不活化ポリオ	麻疹混合	水痘	日本脳炎	子宮頸がん
			成人用	小児用									
大和	杉本こどもクリニック	43-1117	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	つだハートクリニック	47-5600	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	つつい内科クリニック	43-1711	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	てしわらレディースクリニック	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	今伊勢よしかわクリニック	64-8666	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	腎・泌尿器科 河合クリニック	47-4145	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
奥	高御堂内科	24-3030	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	宮本医院	73-6621	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
萩原	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	朝宮加藤医院	68-0005	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	今川内科	69-2092	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	加藤レディースクリニック	68-1011	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
千秋	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	愛北ハートクリニック	81-0555	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
千	磯村医院	81-0680	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	小野木外科	77-5721	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	金子産婦人科	75-0770	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	クリニックちあき	81-1160	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ささしい小児科	76-5232	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
起	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	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	いとう内科循環器科	61-3001	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
小	入山医院	62-5410	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	寛医院	62-5800	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	ごしの内科	62-1121	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	泰玄会病院	61-2121	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
	中島医院	62-1022	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
中	はしもと整形外科	61-0177	●	●									

インフルエンザを予防 しましょう

飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに放出されたウイルスを吸い込むと、感染することがあります。

接触感染

感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後などに他のもの（机、ドアノブ、つり革、スイッチなど）に触れると、ウイルスが付着します。ウイルスが付着したものを触り、その手で口や鼻、目の周りなどに触れると、感染することがあります。

感染を防ぐ具体的な方法とは？

- ワクチンの接種（最も有効な方法といわれています）
- 人混みへの外出を控える
- 外出時にはマスクを着用する
 - マスクの装着は説明書を読んで正しく着用しましょう。
- 室内では加湿器などを利用して適切な湿度に保つ（適切な湿度 50～60%）
 - ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空气中を漂うので適度な湿度を保ちましょう。
- 十分な休養、バランスの良い食事をとる
- 手洗い・洗顔・うがいを励行する
 - 外出や人と接触した後は手洗い・うがいをしましょう。
 - 流水と石鹸を用いて15秒以上、指先・指の間～手首まで洗いましょう。
- 咳エチケット・マナーを守る
 - 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用する。
 - マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけて1m以上離れる。
 - 鼻水、たんなどを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てる。

もしインフルエンザにかかったら

インフルエンザのような症状（38℃以上の発熱と鼻汁や鼻が詰まった症状やのどの痛み・咳）が出た場合は、直ちにマスクをして周りの人にうつさないようにします。そして、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

特に注意が必要な方

持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。（例えば、慢性呼吸器疾患・慢性心疾患・糖尿病などの代謝性疾患・腎機能障害・ステロイド内服などによる免疫機能不全のある方）

さらに、妊婦・乳幼児・高齢者についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。



平成27年度分

一般不妊治療費補助の申請は平成28年3月25日(金)までに

平成27年度分(平成27年3月から平成28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28年3月25日(金)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27年3月から平成28年2月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

猫の避妊・去勢手術費の一部を補助しています



補助を受けるには

- ①市内の補助対象動物病院(※右記一覧表参照)で手術日の予約を行ってください。
- ②手術を受ける前に下記の場所で補助券の交付申請を行ってください。
※印鑑が必要です。(誤記を訂正する場合)
※手術後は申請の受付はできません。
- ③市から交付された補助券を、手術を受ける前に動物病院にお渡しください。

補助金額

避妊手術…1匹 3,000円 去勢手術…1匹 1,600円
※手術費用から補助金額分が差し引かれます。

申請場所

- 保健センター…補助券はその場で交付します。
- 一宮市役所市民課・木曾川庁舎窓口課・出張所…補助券は後日、中保健センターから郵送します。

お急ぎの方は保健センターにて申請をお願いします。

問い合わせ 中保健センター ☎72-1121

手術費補助対象動物病院一覧表

連 区	動物病院	電話番号
宮 西	大樹アニマルクリニック	85-8636
	村上犬猫病院	71-3008
神 山	加藤獣医科病院	43-0318
富 士	あいわ動物病院	23-4676
	たんぼぼ動物病院	26-7535
葉 栗	きそがわペットクリニック	51-6699
丹 陽 町	伊藤どうぶつ病院	81-1241
	豊島犬猫病院	71-8182
浅 井 町	ときのしま動物病院	51-1600
大 和 町	一宮西動物病院	44-6032
	妙興寺どうぶつ病院	52-2022
今伊勢町	遠藤獣医科	46-2050
奥 町	加藤犬猫病院	61-4183
千 秋 町	チアキ動物病院	81-5008
小信中島	シークペットクリニック	64-3213
三 条	ふるはし動物病院	43-2885
朝 日	いわはし動物の病院	67-2288
開 明	よしむら動物病院	62-8021
木曾川町	さとう動物病院	87-1515
	スマイル動物病院	58-3211

平成27年度 第4回健康づくりウォーキング大会開催

138(いちのみや)タワーパークを歩こう!

- 日 時** 3月5日(土)午前9時(雨天決行、警報が出た場合は中止)
- 集 合 場 所** 138タワーパーク野外ステージ前
- コ ー ス** 約5.9km
- 申 込 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 合 せ** 平松まで ☎090-9924-4046(平日9:00~18:00)

- *平成27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28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27年度第2回健康づくりウォーキング大会 9月19日(土)報告 144名参加



千秋公民館で、コース説明、準備体操を行った後、出発しました。

寺院、神社に立ち寄り、田畑の風景を楽しみながら5.6kmを歩きました。



天候にも恵まれ、気持ちよくウォーキングでき、参加された方全員が無事ゴールしました。

「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。



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、ビデオクリーナーなどと称して、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。



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。



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

歯周病は糖尿病の合併症!



糖尿病になると

- 中～重度の歯周病にかかる人が増加
- 血糖コントロールが悪いほど歯周病が悪化

“糖尿病” “糖尿病予備群” と言われたことがある方は…
歯科受診をおすすめします!



ご持参ください!

糖尿病連携手帳
おくすり手帳
血液検査データ など



【問い合わせ】愛知県一宮保健所 健康支援課 ☎72-0321



「冬になると、手足の先が冷えてつらい」という冷え性は女性に多くみられます。冷え性は、手足が冷えるだけでなく、不眠、肩こり、下痢や便秘、むくみ、風邪など、様々な症状を引き起こします。食事のとり方に気をつけて冷えから体を守り、健康的に過ごしましょう。

冷えから体を守る食事の取り方



● 朝食をとりましょう!

体温の低い朝は、朝食をとることで体温が上がります。朝食は必ずとるようにしましょう。

● 冷たいものを控え、温かいものをとりましょう!

冷たいものは胃腸の働きを弱めます。冷たい食べ物、冷たい飲み物はできるだけ避け、温かいものをとりましょう。

● 体を温める食べ物をとりましょう!

体を温める食べ物

強い香りの野菜 しょうが、にんにく、ねぎ、にら、らっきょう など

香辛料 とうがらし、こしょう、さんしょう など

根菜やイモ類 人参、れんこん、ごぼう、さつまいも、山芋 など

寒い地方でとれるもの さくらんぼ、りんご、ぶどう など

寒い季節に旬を迎えるもの かぶ、小松菜 など



● 体を冷やす食べ物をそのままとることは控えましょう!

体を冷やす食べ物

甘い食べ物 ケーキ、チョコレート、砂糖、合成甘味料 など

暑い時期に旬を迎えるもの トマト、レタス、きゅうり、なす、スイカ など

暑い地方でとれるもの パナナ、パイナップル、メロン など

水っぽいもの 清涼飲料水、ビール、牛乳 など

油っこいもの バター、マヨネーズ、クリーム など



◆ 体を冷やす食べ物は加熱するか、体を温める食品と組み合わせてとりましょう!

例

▼生野菜サラダ → しょうが入りドレッシングをかける

▼生 ト マ ト → トマト煮

▼な す → 麻婆なす(生姜・豆板醤入り) など

● 食事はバランスよくとりましょう!

冷えない体をつくるためには、毎食、**主食**、**主菜**、**副菜** をそろえ、バランスよく食べることが基本です。

ごはん
パン・麺類



肉・魚・卵
大豆製品



野菜・海藻
きのこ

食事以外で冷えから体を守る方法

★ 運動をしましょう!

ウォーキング、ストレッチ、ラジオ体操など、楽しく続けられる運動で体の血行を良くしましょう。

★ 湯ぶねにつかりましょう!

入浴はシャワーですませず、湯ぶねにつかって温まりましょう。

★ 自律神経のバランスを整えましょう!

ストレスをためず、規則正しい生活を送りましょう。



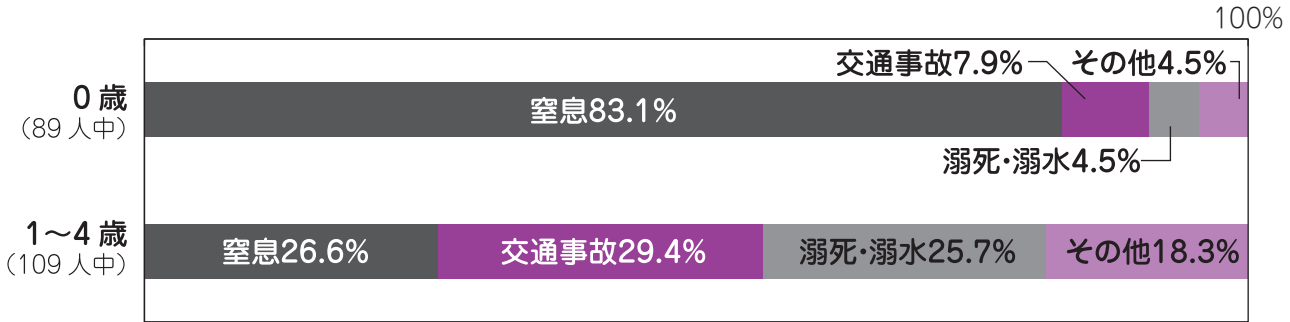


子どもの事故を予防しよう!

自分で危険を判断できない子どもは、様々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、溺死及び溺水、交通事故、転倒及び転落、煙火及び火災、中毒などがあります。その中でも、0歳児では「窒息」、1～4歳児では「交通事故」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:2015/2016「国民衛生の動向」より】

窒息

- 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、飲み込んだ物によっては、窒息だけでなく中毒の危険性があります。子どもが誤飲した物が、毒物(薬品、有毒植物など)の場合は、種類によって応急手当の方法が違います。下記にお問い合わせください。

中毒110番(財)日本中毒情報センター

- 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・ピ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。

交通事故

- 子どもを抱っこして車に乗るのは危険です。車が衝突すると腕から飛び出し、顔や頭をシートやダッシュボードにぶつけて、事故の衝撃をまともに受けてしまいます。
- エアバック付きの車の助手席にチャイルドシートを取り付けるのは、衝撃によってエアバックが作動すると押しつぶされる可能性があるため危険です。
- 車のドアを閉めるとき、子どもの指を挟まないか確認をしましょう。
- 子どもに交通ルールを教えましょう。

車の助手席で抱っこで乗ると危険!



健康マイレージに参加して 自分の健康と「MyCa (まいか)」をゲット!



健康マイレージってなあに?



運動や食事など日頃の生活習慣の改善にチャレンジしたり、健康診査や健康講座に参加するとポイントがもらえて、一定のポイントが貯まると、県内の協力店でお得なサービスが受けられる『まいか』がもらえるんだよ。チャレンジシートは「毎日チャレンジ版」と「イベント参加版」の2種類あるけど、いちみんなどっちにする?



朝、早起きして体操するから「毎日チャレンジ版」にしよう!

《10日後...》



いちみん、始めて10日だけど、頑張ってやってる?



今日で10ポイント貯まったよ。30ポイントめざして、明日からも続けるよ!

《30日後...》



やったあ! 今日で30ポイント貯まって保健センターで『まいか』をもらったよ! 健康にもなるし、『まいか』を使ってお得なサービスも受けられて、一石二鳥だね!



これからも体操を続けていってね!

<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	申請日	年	月	日	男・女
フリガナ 氏名	期 申請 年度				
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	<ul style="list-style-type: none"> ※1日3食食べる(欠食しない) ※食事は腹8割に止める ※1日30分噛んで食べる ※野菜を100g以上食べる ※牛乳・乳製品をとる
身体活動・運動	<ul style="list-style-type: none"> ※30分歩を歩く ※車を歩かざるでできるだけ徒歩、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	<ul style="list-style-type: none"> ※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	<ul style="list-style-type: none"> ※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	<ul style="list-style-type: none"> ※酒量(純アルコール量20g)を心がける ※喫煙の量でたばこを吸わない
その他	<ul style="list-style-type: none"> ※体重を測定する ※歩数を測定する

【ポイント記録の記入方法】: 自分の取り貯めポイント、1日達成で1ポイント記録。0回と記入することができます。30ポイントに達するまで続けましょう!

ポイント記録欄	開始日	年	月	日	回	1
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

※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)の有効期間の1ヶ月前から受付が可能です。



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600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。

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
2月10日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	「なめらか膝」を保つために ～膝を思いやる日常生活～	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】 1月5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
2月9日(火)	尾西庁舎6階 (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3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
3月22日(火)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	大江川ウォーキング	30名	保健師 健康づくり サポーター

【受付時間】 午後1時45分～2時

【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、靴でお越しください。

*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】 1月5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
2月4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! 肥満・高血糖編」 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(金)	北保健センター ☎86-1611				
3月24日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833				
3月4日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 午後1時	調理実習 (バランス食)	24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

*調理実習: 実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん(2～3枚)をお持ちください。
託児はありません。

【予約制】 1月5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)

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

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	2	3日(水)	平成27年3月25日～ 5月4日生	3	2日(水)	平成27年5月5日～ 5月31日生	午前9時～10時
		17日(水)			16日(水)		
		24日(水)					
西保健センター	2	2日(火)	平成27年3月29日～ 4月29日生	3	1日(火)	平成27年4月30日～ 5月31日生	
		16日(火)			15日(火)		
北保健センター	2	9日(火)	平成27年4月8日～ 4月24日生	3	8日(火) 22日(火)	平成27年4月25日～ 5月31日生	

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23日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	知って得する呼吸の話について	理学療法士 看護師
3月22日(火)			認知症と物忘れについて	看護師

【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)
*1月5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	9日(火)	16日(火)	23日(火)
西保健センター	3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か月のお子さんとママ
定員 各20名(定員になり次第しめきり)

*1月5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23日(火)
西保健センター	3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5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 2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 18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 10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)



*1月5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23日(水)
尾西庁舎 5階 (申込：西保健センター)	2月19日(金)
北保健センター	3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 「子どもの事故予防」
～子どものそばには危険がいっぱい～
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)

*1月5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	2月	3月
神山としよりの家	25日(木)	24日(木)
奥としよりの家	3日(水)	2日(水)
千秋老人いこいの家	15日(月)	28日(月)
葉栗老人いこいの家	18日(木)	10日(木)
丹陽老人いこいの家	12日(金)	11日(金)
萩原老人福祉センター	19日(金)	18日(金)
浅井老人いこいの家	4日(木)	3日(木)
時之島老人いこいの家	26日(金)	25日(金)
北方老人いこいの家	23日(火)	22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	1日(月)	7日(月)
西保健センター	1日(月)	7日(月)
北保健センター	15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

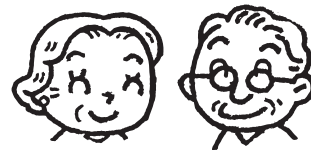


お子さんから大人の方

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ことなど、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)	3日(水)☆	2日(水)◎	奥公民館(出張所)	24日(水)☆	23日(水)◎
西成公民館(出張所)	12日(金)◎	11日(金)☆	萩原公民館(出張所)	10日(水)☆	9日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	4日(木)◎	10日(木)☆	千秋公民館(出張所)	12日(金)☆	11日(金)◎
浅井公民館(出張所)	3日(水)◎	2日(水)☆	尾西南部公民館 ※	24日(水)◎	23日(水)☆
北方公民館(出張所)	17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)	10日(水)◎	9日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	1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。



平日夜間及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12/30～1/3)	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。			

休日・夜間などかかりつけ医と連絡が取れない場合



愛知県小児救急電話相談(夜間)

愛知県では、小さなお子さんの急な症状に対して、かかりつけの医師が診療を行っていない平日・休日等の夜間に、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。

- 電話番号…#8000(短縮電話番号) または ☎052(962)9900
- 相談時間…午後7時～翌朝8時
- 相 談 員…看護師(難しい事例は小児科医が対応)

【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) TEL**0586-43-3800**
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28年3月1日発行