

# 健康ひろば



市民健康まつり「歯の健康コーナー」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。

骨粗しょう症検査の希望者を募集します	2
熱中症予防／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の活用を／養育医療給付制度	5
日本脳炎、麻しん・風しん混合予防接種のお知らせ	6
ウォーキングマップを公開／ウォーキング大会開催	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／危険ドラッグ	9
子どもの事故を予防しよう	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12～15
「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51・46・41・36・31・26・21年生まれの女性の方

# 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51年・46年・41年・36年・31年・26年・21年**生まれの女性  
(平成28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「骨粗しょう症検査申込書」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 骨粗しょう症検査 係



※検査会場等は、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。

実施日	検査会場	受付時間
8月12日(金)	中保健センター	午前9時～11時
8月15日(月)		
8月22日(月)	北保健センター	午後1時～3時
8月30日(火)	西保健センター	

**申し込み受付は  
7月4日(月)～14日(木)  
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4日(月)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。

キリトリ線 ✂

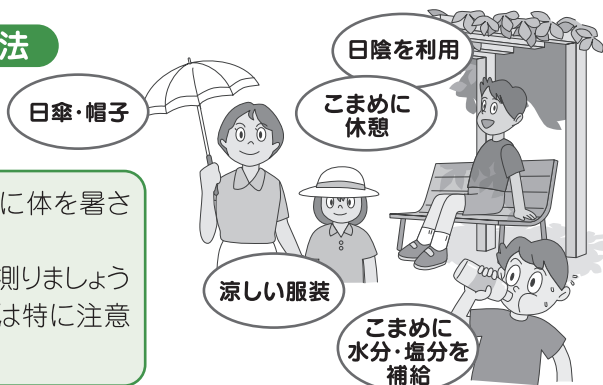
骨粗しょう症検査申込書		
〈申し込み受付は、7月4日(月)～14日(木)到着分〉		
第1希望	会場	中・西・北保健センター
	日時	月 日 ( 曜日 )
	区分	午前・午後・どちらでも
第2希望	会場	中・西・北保健センター
	日時	月 日 ( 曜日 )
	区分	午前・午後・どちらでも
第3希望	会場	中・西・北保健センター
	日時	月 日 ( 曜日 )
	区分	午前・午後・どちらでも
住 所 (マンション名等も記入)	〒	-
	一宮市	
フリガナ		
氏 名		
生年月日	昭和	年 月 日 ( 歳 )
電話番号	( )	-

# 熱中症には予防が大切です

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、湿度が高い日や風が弱い日、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

- ・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



## ・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：環境省熱中症予防情報サイト 熱中症～ご存じですか？予防・対処法～〉

# 平日夜間および休日診療のご案内

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繋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>	時間 <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) 実施日・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全額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28年度に40歳以上になる方            (昭和52年3月31日以前に生まれた方)            〈一部負担金 2,000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28年度に40歳以上になる方            (昭和52年3月31日以前に生まれた方)            〈一部負担金 500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28年度に40歳になる方            (昭和51年4月1日～            昭和52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28年度に40歳以上になる女性            (昭和52年3月31日以前に生まれた女性)            ※ただし、平成27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28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>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28年度に40歳以上になる方            (昭和52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。            〈無料。ただし、かくたん検査を実施した場合は、一部負担金 1,000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41・36・31・26・21・16・11・6・1年・大正15年…生まれの男性            (平成28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28年度に20歳以上になる女性            (平成9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>結核検診</b></p> <p>〈内容〉問診、胸部X線直接撮影            〈対象〉平成28年度に16歳以上39歳以下の方            (昭和52年4月1日～            平成13年3月31日生まれの方)            〈無料〉</p>		<p><b>節目歯周病検診</b></p> <p>〈内容〉一般歯科健康診査・歯周病診査            〈対象〉昭和51・46・41・36・31・26・21年            生まれの方            〈無料〉</p>

- 実施期間** 5月1日(日)～10月31日(月) 診療時間内  
 ただし、乳がん検診、子宮頸がん検診、節目歯周病検診は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	医療機関の窓口で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の活用を!

がん検診の受診を促進し、がんの早期発見を図るため、下記の対象者へ、乳がん検診、子宮頸がん検診の費用が無料となるクーポン券を発行しています。ぜひ、この機会に無料クーポン券を使って、がん検診を受けてください。

## 対象者 1

下記の生年月日の方。

なお、無料クーポンは5月2日に送付しました。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。

### ○乳がん検診

- 平成27年4月2日から平成28年4月1日までの間に40歳になられた女性

40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ
-----	------------------------

### ○子宮頸がん検診

- 平成27年4月2日から平成28年4月1日までの間に20歳になられた女性

20歳	平成7年4月2日～平成8年4月1日生まれ
-----	----------------------

## 対象者 2

下記の生年月日の方で、**過去5年間（平成23年度から平成27年度までの間）に一度も乳がん検診・子宮頸がん検診を受けたことがない方。**

なお、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、無料クーポン券を送付します。

### ○乳がん検診

- 平成27年4月2日から平成28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

乳がん検診対象者	
45歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日生まれ
50歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日生まれ
55歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ
60歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ

### ○子宮頸がん検診

- 平成27年4月2日から平成28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

子宮頸がん検診対象者	
25歳	平成2年4月2日～平成3年4月1日生まれ
30歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ
35歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日生まれ
40歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日生まれ

## 検診方法

- 乳がん検診……………問診、視診、触診、マンモグラフィ検査
- 子宮頸がん検診……………問診、視診、細胞診、内診

## 有効期限

平成28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

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。



# 未熟児の養育医療給付制度のご案内

未熟児の養育医療給付制度とは、身体の発育が未熟のまま出生し、生活能力が特に薄弱で保育器を使用するなど入院養育が必要な乳児に対して、その入院医療費のうち、保険対象の治療費と食事療養費（ミルク代）を公費で負担する制度です。

入院中の病院から養育医療給付制度に該当するとの話がありましたら、申請方法等について、中保健センター（☎72-1121）へお尋ねください。なお、お子さんの退院後には申請をすることができませんので、必ず入院中に申請手続きを行ってください。

## ●お詫びと訂正

健康ひろば6月・7月号（5月1日発行）5ページに誤りがありました。お詫びのうえ訂正させていただきます。

### 障害者虐待の連絡先

障害者虐待防止センター ☎090-1470-5663（緊急の虐待通報は24時間対応）

福祉課 ☎28-8619

お住まいの地域の障害者相談支援センター（緊急の虐待通報は24時間対応）

（センター名：あすか、ゆんたく、いまいせ、ピース、夢うさぎ、いちのみや）

# 日本脳炎の予防接種を受けましょう

## ～ 日本脳炎の特例措置について ～

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。特例措置に該当する方は未接種分を公費で受けることができる制度があります。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 ※ただし、平成19年4月2日以降生まれの方は小学校4年生

#### 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…… 1回

#### 予診票

- 【1期】 3歳児健康診査の案内通知に同封されています。  
【2期】 ①平成19年4月1日以前生まれの方は、市内の協力医療機関に準備してあります。  
②平成19年4月2日以降生まれの方は、小学校4年生の4月中旬にご自宅へ送付します。



### 特例措置

#### 対象者

- 特例1：平成19年4月1日以前生まれ（20歳未満まで）  
1期・2期の接種が未完了の方は、20歳未満までの間に公費で受けることができます。  
特例2：平成19年4月2日～平成21年10月1日生まれ  
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。

#### 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

- ・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**でも受けることができます。
- ・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22年4月2日～平成23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】 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28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（5月1日発行 いちのみや広報号外 健康ひろば6月・7月号10ページ参照）で実施します。希望する医療機関に予約をして、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。  
※転出後、一宮市の予診票は使用できませんので、転出先の市町村にご相談ください。

# 一宮市ウォーキングマップをウェブサイトで公開中!

市民の健康づくりを応援するボランティア団体「一宮市健康づくりサポーター協議会」の会員により、一宮市ウォーキングマップが作成されました。

健康づくりウォーキング大会で使用したコースを中心に、市内の名所旧跡や豊かな自然の中を散策できる31のコースを市ウェブサイトで公開中です。今後、スマートフォン用アプリと冊子を作成予定ですので、完成次第、広報号外「健康ひろば」、市ウェブサイトでお知らせします。ウォーキングで楽しみながら健康づくりをしませんか。

ウォーキングマップの一部です

**12** ツインアーチ138から光明寺の寺社巡り

スタート地点 ツインアーチ138  
一宮市光明寺字浦崎21番地3

コースと見どころ



距離 約 6.4km 所要時間 約 2.0時間

① ツインアーチ 1.0km  
② 大野秋路 1.2km  
③ 天神社 0.8km  
④ 清水弘法寺 0.9km  
⑤ 徳福・向福園 1.4km  
⑥ 愛宕社 0.3km  
⑦ 光明寺 0.8km



インターネットでの検索方法は

一宮市 ウォーキングマップ

検索

冊子の完成は秋頃を  
予定しています。

## 平成28年度 第2回健康づくりウォーキング大会開催

～北方町東部史跡廻り～

**日 時** 9月17日(土) 午前9時(雨天決行)

**集合場所** 光明寺公園球技場駐車場

**コ ー ス** 約4.9km

**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** 鳥居まで ☎87-6707(平日9:00～18:00)

\*駐車場に限りがありますのでご承知ください。

\*平成28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27年度第4回健康づくりウォーキング大会 3月5日(土)報告 (206名参加)



138 タワーパークで準備体操を行い出発しました。

ツインアーチを間近に眺めながら、木曽川の堤防を歩きました。



あたたかな春の気候の中、歩きながらのおしゃべりも弾んでいました。

# 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「健康のため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183名で市内の様々な地域で楽しく食育推進活動をしています。

## 活動内容

〈市のお手伝い〉

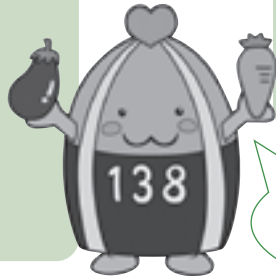
- ・ 離乳食教室
- ・ 幼児食教室
- ・ 栄養教室
- ・ 市民健康まつり 等

〈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28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。

## 親子クッキング



「わたしたちは食育メッセンジャー」  
「今日のメニューのことおうちでもお話してね!」

## ふれあい昼食会



「食を通じて“健康”でいたいね」  
「お弁当は薄味だけどおいしい!」

## おとなのバランス食



「料理男子がんばりますっ!」  
「計量、盛り付けもきちんとしています」

## 市民健康まつり



「野菜350gはどのくらいかな?」  
「あともうちょっと! 野菜料理1品分だよ」



# 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)

## 「危険ドラッグ」は 買わない! 使わない! かわらない!

「危険ドラッグ」には、麻薬や覚せい剤以上の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。



「危険ドラッグ」には、覚せい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、大変危険な薬物です。



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

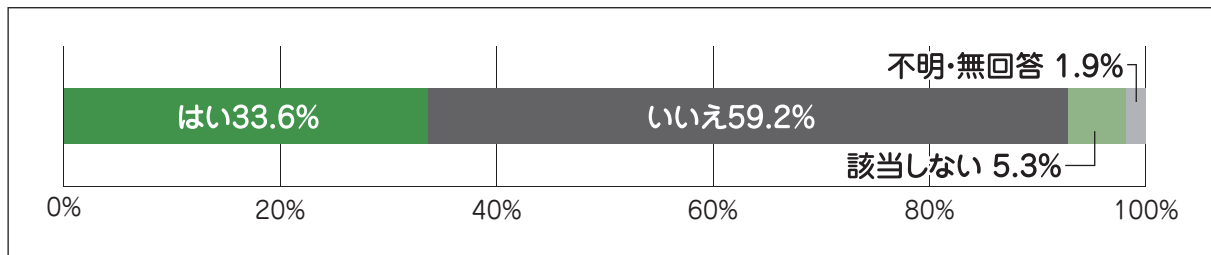
# 子どもの事故を予防しよう! (浴室編)

国の統計によれば、不慮の事故が子どもの死亡原因の上位となっています。1～4歳では16.0%にものぼります。その中でも25.7%が溺死及び溺水となっています。(2015/2016「国民衛生の動向」より)

水の事故といえば海や川、プールをまず思い浮かべるとは思いますが、乳幼児の場合は浴室での事故が多くなっています。

## ● 浴室のドアに関するアンケート調査

※浴室のドアには子どもが一人で開けることができないような工夫がしてあるか。



【配布数1,118枚、回収数904枚、回収率80.9%】

一宮市では、平成27年10月に、乳幼児健康診査を受診した0歳から3歳の乳幼児の保護者を対象にアンケート調査を実施しました。その中で、浴室のドアに工夫がしてあるかについては、「はい」が33.6%、「いいえ」が59.2%と「はい」が少ない結果でした。

火事や地震に備えて浴槽に水を貯めている家庭もありますが、お子さんが小さいうちは、5cm程度の水でも溺れることがありますので、対策をよく考えてください。

### 対策1 浴室に鍵をつける。

浴槽はたとえ水が入ってなくても深さがあるので、お子さんが中を覗き込んだ拍子に頭から落ちてしまう危険があります。浴室には鍵をつけましょう。

### 対策2 浴槽に必ずふたを閉める。

残り湯を洗濯に使う場合など、しばらくの間水を浴槽に入れたままにしなければいけない場合は必ずふたをしましょう。



### 対策3 一人で浴室に放置しない。

お子さんと一緒に入浴しても、お母さんが洗髪中などで目を離してしまった時に浴槽で滑って溺れてしまうこともあるので要注意です。

お子さんだけを浴室に放置するのは厳禁です。

### 対策4 浴室を子どもの遊び場にしない。

子どもは水で遊ぶのが大好きです。浴室に勝手に入ったり、子どもだけで遊ばせないことが重要です。

子どもは危険に対する判断力が乏しく危険から身を守ることができません。安全な環境整備をすることと、子どもの安全は自分たちが守るという大人の意識が大切です。

## 消費者庁「子どもを事故から守る!プロジェクト」ウェブサイト

携帯電話用：<http://www.caa.go.jp/m/pc/kodomo/>

パソコン用：<http://www.caa.go.jp/kodomo/index.php>

子どもの事故予防に関する豆知識や注意点を、メール配信しています。

# ☆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  
いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

## 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
8月23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
9月29日(木)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	運動の実技 ～筋力アップ・ロコモ予防～		

【受付時間】 開始時間の15分前より

【持ち物】 健康手帳、バスタオルまたはヨガマット、タオル、お茶、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

\*サヨナラ内臓脂肪:運動のできる服装、靴でお越しください。

\*筋力アップ・ロコモ予防:運動のできる服装でお越しください。室内靴をお持ちください。

【予約制】 7月1日(金)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～  
※2日間コースです。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
9月16日(金) 10月21日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保健師による健康の話</li> <li>・管理栄養士による栄養の話</li> <li>・健康づくりリーダーによる運動の実技</li> </ul> (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21日(水) 10月25日(火)	尾西庁舎6階 (申込:西保健センター) ☎63-4833				
9月23日(金) 10月27日(木)	北保健センター ☎86-1611				

【対象】 20代・30代・40代の女性

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 バスタオルまたはヨガマット、タオル、お茶、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

運動のできる服装、靴でお越しください。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(金)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

※2日間コースです。



とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月19日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	管理栄養士がお勧めする バランス食	24名	管理栄養士
9月27日(火)		午前10時～ 午後1時	調理実習		

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

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

【予約制】 7月1日(金)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	5日(金)	平成28年4月1日～ 4月22日生	9	2日(金)	平成28年4月23日～ 5月25日生	午後1時10分～2時
		19日(金)			16日(金)		
西保健センター	8	2日(火)	平成28年4月1日～ 4月27日生	9	6日(火)	平成28年4月28日～ 5月24日生	午後1時10分～2時
		16日(火)			20日(火)		
北保健センター	8	4日(木)	平成28年4月1日～ 4月30日生	9	1日(木)	平成28年5月1日～ 5月31日生	午前9時10分～10時
		18日(木)			15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	2日(火)	平成27年1月1日～ 1月27日生	9	6日(火)	平成27年1月28日～ 2月23日生	午後1時～2時
		16日(火)			20日(火)		
西保健センター	8	18日(木)	平成27年1月5日～ 2月5日生	9	8日(木)	平成27年2月6日～ 2月21日生	午後1時～2時
		25日(木)					
北保健センター	8	4日(木)	平成27年1月6日～ 1月23日生	9	1日(木)	平成27年1月24日～ 2月28日生	午後1時～2時
					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	8	4日(木)	平成25年7月1日～ 7月27日生	9	1日(木)	平成25年7月28日～ 8月23日生	午後1時～2時
		18日(木)			15日(木)		
西保健センター	8	3日(水)	平成25年6月21日～ 7月22日生	9	7日(水)	平成25年7月23日～ 8月22日生	午後1時～2時
		17日(水)			21日(水)		
北保健センター	8	24日(水)	平成25年6月29日～ 7月18日生	9	14日(水)	平成25年7月19日～ 8月24日生	午後1時～2時
					28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	18日(木)	平成26年7月 1日～15日生 平成26年7月16日～31日生	9	15日(木)	平成26年8月 1日～15日生 平成26年8月16日～31日生	午前9時～10時
		25日(木)			29日(木)		
西保健センター	8	4日(木)	平成26年7月 1日～31日生	9	1日(木)	平成26年8月 1日～31日生	午前9時～10時
北保健センター	8	25日(木)	平成26年7月 1日～31日生	9	8日(木)	平成26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、出産後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(連絡票)」を出生届の提出の際に、市民課、尾西事務所窓口課、木曾川事務所窓口課、出張所の窓口にて提出してください。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	8	3日(水)	平成27年10月1日～ 11月9日生	9	7日(水)	平成27年11月10日～ 12月6日生	午前9時～10時
		17日(水)			21日(水)		
		24日(水)			9		
西保健センター	8	16日(火)	20日(火)				
		北保健センター	8	9日(火)		平成27年11月14日～ 11月30日生	
23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～**

とき	ところ	時間	テーマ	講師
7月26日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	知って得する脳卒中の豆知識	脳卒中リハビリテーション 看護認定看護師
9月27日(火)			知っておきたい!在宅医療について ～あなたの療養生活を支えるヒント～	訪問看護認定看護師 医療福祉相談員

【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

【問い合わせ先】 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(金)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	9日(火)	16日(火)	23日(火)
西保健センター	9月	5日(月)	12日(月)	26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(金)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23日(火)
西保健センター	9月26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(金)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 2日(火)	ごっくんコース 6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 15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 14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

## 幼児食教室 ～離乳食を卒業したら～

1歳～2歳頃の離乳食を卒業したお子さんの食事について大切なことやポイントを学びます。

**定員** 各30名…1回のみ参加です。  
**託児** 各20名…定員になり次第しめきり

\*7月1日(金)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	8月26日(金)
中保健センター	9月30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

\*西保健センターは10月に実施します。

## 乳幼児健康講座

**テーマ** 「子どもの予防接種」  
～感染症から子どものからだを守るために～  
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)

\*7月1日(金)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14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	25日(木)	29日(木)
奥としよりの家	3日(水)	7日(水)
千秋老人いこいの家	15日(月)	26日(月)
葉栗老人いこいの家	18日(木)	8日(木)
丹陽老人いこいの家	12日(金)	9日(金)
萩原老人福祉センター	19日(金)	16日(金)
浅井老人いこいの家	4日(木)	1日(木)
時之島老人いこいの家	26日(金)	23日(金)
北方老人いこいの家	23日(火)	27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	1日(月)	5日(月)
西保健センター	1日(月)	5日(月)
北保健センター	15日(月)	26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)	3日(水)☆	7日(水)◎	奥公民館(出張所)	24日(水)☆	28日(水)◎
西成公民館(出張所)	12日(金)◎	9日(金)☆	萩原公民館(出張所)	10日(水)☆	14日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	4日(木)◎	8日(木)☆	千秋公民館(出張所)	12日(金)☆	9日(金)◎
浅井公民館(出張所)	3日(水)◎	7日(水)☆	尾西南部公民館 ※	24日(水)◎	28日(水)☆
北方公民館(出張所)	17日(水)☆	21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)◎	14日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	1日(月)◎	5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。



休日・夜間急病診療所 ☎ 2766  
口腔衛生センター ☎ 5548  
救急医療情報センター ☎ 1133

# 「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4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27年1月～平成27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、子どもの氏名、生年月日、保護者氏名、電話番号(日中連絡のとれる番号)、世帯主氏名、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(金)～21日(木)到着分までです。

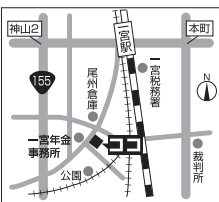
※参加決定のお知らせは、8月中旬頃に郵送します。

〈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】

#### 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 加藤 あい

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9月1日発行

2016年(平成28年)7月1日 健 16