

# 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。

「野菜料理コンテストいちのみや」レシピ募集	2
B型肝炎予防接種／麻しん・風しん混合(MR)予防接種	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
自殺予防週間／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	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」

# 「野菜料理コンテストいちのみや」 ～切干大根を食べよう～ レシピ大募集!

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。伊吹おろしを利用して作られる一宮市特産の切干大根を使用したおいしい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種類は**一宮市特産の切干大根**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円以内。  
※ 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)

**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](mailto:kenko@city.ichinomiya.lg.jp) (容量3MBまで)へ

**募集期間** 9月1日(木)～9月30日(金)

- 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盛り付け方、⑤味付け、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5,000円、副賞)  
優 秀 賞 2点 (賞状、図書カード3,000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、広く市民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・使用权は、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月上旬頃に各入賞者にお伝えするとともに、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

# 10月からB型肝炎予防接種が定期接種化されます

赤ちゃんがB型肝炎ウイルスに感染すると、キャリア(持続感染:ウイルスを体内に保有した状態)になりやすく、将来、慢性肝炎・肝硬変・肝臓がんに進行する危険性が高くなります。B型肝炎ウイルスの感染を防ぐには予防接種を受けることが有効です。

平成28年10月1日から、B型肝炎予防接種は定期予防接種となります。対象者等は下記のとおりで、一宮市独自措置もありますので、この機会を逃さずに接種を受けてください。

## 対象者

平成28年4月1日以降生まれの子で、1歳に至るまでの子

【独自措置】平成28年4月1日以降生まれの子で、1歳になるまでに接種が完了しない子は、平成29年9月30日までは公費(無料)で接種が受けられます。

※健康保険の適用により、B型肝炎ワクチンの投与(抗HBs人免疫グロブリンを併用)を受けた子については、定期接種の対象外となります。

## 接種回数

3回

<標準的な接種期間>

初回接種 …… 生後2か月から27日以上の間隔をあけて2回接種する。

追加接種 …… 1回目から139日以上の間隔をあけて(20週目の同じ曜日は可)1回接種する。

## 一部負担金

無料

## 予診票

<平成28年4月~7月生まれの子>

9月中旬にご自宅へ予診票を送付します。

<平成28年8月~平成29年3月生まれの子>

出生月の翌月末にご自宅へ予診票を送付します。

## その他

定期接種になる前に、任意接種として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。



# 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。

日本は、平成27年3月に、世界保健機関西太平洋地域事務局により、麻しんの排除状態にあると認定されましたが、海外渡航者の持ち込みによる発生がみられます。

市では下記のとおり、麻しん・風しん混合ワクチンの予防接種を行っています。まだ接種がお済みでない子は、できる限り早めに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。

## 一部負担金

無料

## 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、予診票、健康保険証など年齢、住所が確認できるもの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子は、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。

## 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

# 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28年度の対象者】

下記の生年月日の方には、平成28年4月15日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26年4月2日～昭和27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～大正6年4月1日



- 実施期間** 平成28年4月1日（金）～平成29年3月31日（金）
- 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方は、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下さい。

# 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を始めます。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28年11月1日（火）～平成29年1月31日（火）

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





# 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日以前に生まれた方）  
※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）

**実施期間** 5月1日（日）～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28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・木・金	13:00～16:30
葉 栗	とみつかクリニック	53-3130	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・火・水・木・金・土	10:00～11:00
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

## ★★★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28年度 第3回 健康づくりウォーキング大会開催

## 一宮地域文化広場から巡見街道へ

**日 時** 11月6日(日)午前9時(雨天決行)

**集合場所** 一宮地域文化広場  
(時之島字玉振1-1)

**コ ー ス** 約6.3km

**主 催** 一宮市健康づくりサポーター協議会

**申し込み** 当日直接集合場所で受け付け

**問い合わせ** 西まで ☎86-5285(平日10時~16時)

**参加費** 無料

\*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、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28年度第1回健康づくりウォーキング大会 5月21日(土)報告 (172名参加)

いちい信金スポーツセンター  
(一宮総合運動場)で準備体操を  
行い、出発しました。



浮野合戦場址やうきうき  
村に立ち寄り、約4.7km  
を楽しくウォーキングしま  
した。



## 不妊治療費の一部を補助

不妊治療には、治療内容によって次の補助制度を設けています。特定不妊治療費補助制度は、子育て支援の一環として県の補助に上乗せして市が補助を行っています。

一般不妊治療費補助制度		特定不妊治療費補助制度(市単独事業)
<ul style="list-style-type: none"> <li>産科・婦人科等で受けた医療(健康)保険適用外の人工授精(一宮市に住所を有する期間に受けた治療)</li> <li>当該補助金申請に係る治療開始日時時点の妻の年齢が、43歳未満であること</li> </ul>	<b>申請条件(抜粋)</b>	指定医療機関で受けた医療(健康)保険適用外の体外受精・顕微授精(愛知県の特定不妊治療費助成金が交付され、一宮市に住所を有する期間に受けた治療で、男性不妊治療を除く)
自己負担額の1/2 (補助期間は補助開始月から2年間で、1年度あたり上限4万5千円)	<b>補助額</b>	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(申請できる回数は通算2回) ※申請ごとの上限額は、申請に係る治療開始日が、 ・平成28年3月31日以前の場合 5万円 ・平成28年4月1日以降の場合 10万円
平成28年3月から平成29年2月までの治療分は、平成28年4月から平成29年3月27日まで	<b>申請期限</b>	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

(注) 補助対象となるには、上記以外にも所得制限等の条件を満たし、書類の提出が必要となります。  
詳しくは、保健センターへお尋ねください。

### 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

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

## 「声をかける」ことから始めてみませんか？

家族や仲間の変化に気付いて、声をかけ、話を聞いて、必要な相談につなげ、優しく見守りましょう。

### 気付き

家族や仲間の変化に気付いて声をかける

### 傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

### つなぎ

早めに専門家に相談するよう促す

### 見守り

温かく寄り添いながらじっくりと見守る

### 対応する時の心得

- ・温かみのある対応をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・一緒に考えることが支援です
- ・自分が相談にのって困ったときのつなぎ先（相談窓口等）を知っておきましょう

### 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、ひきこもりの方の家族を対象に、ひきこもりに関する知識や対応方法についての理解を深め、家族間で交流を深める場とするために、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29日（木） 午後1時30分～3時30分 （受付：午後1時～1時30分）	一宮保健所 4階大会議室	①講演「ひきこもりの方を支えるご家族へ ～実践を通じて見えてきたこと～」 ②交流会	知多市社会福祉協議会 地域福祉部門副統括監 河村 康英 氏

### 定員

約20人（先着順）

### 費用

無料

### 申込期限

9月23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

# 9月24日～30日は結核予防週間です

## 結核は過去の病気ではありません！

愛知県一宮保健所管内では、毎年100名前後の方が新たに結核を発病しており、ここ数年、患者数は愛知県内にある12の保健所の中で、ワースト1・2位です。

### この地域の結核患者の特徴

- 約7割が60歳以上です
- 重症で発見された方（咳やたんに結核菌が混じる等）が約5割です

### 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 ○体重減少 ○血痰



**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！**

医療機関に通院中でも、年1回は、「市の肺がん・結核検診」や「職場の定期健康診断」で必ず「胸部エックス線検査」を受けましょう！

### 問い合わせ

愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321



# 生活習慣病予防のために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～



特定保健指導対象者のあなたへ  
もう特定保健指導は受けられましたか？

### 特定保健指導とは

医師や保健師等により、**メタボリックシンドローム予防**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の改善支援を行います。「**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。

### 対象となる方

特定健康診査の結果により、腹囲が男性では85cm以上、女性では90cm以上の方、または男女ともにBMIが25以上の方で、以下(1)～(3)の追加リスクを有する方を対象とします。

- (1) 血糖高値：空腹時血糖が100mg/dl以上、またはHbA1c 5.6%以上
- (2) 脂質異常：中性脂肪150mg/dl以上、またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- (3) 血圧高値：収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上

上記追加リスクの数と(4)喫煙歴の有無により、下表のとおり支援レベルを区分します。

肥満リスク	追加リスク (1) 血糖 (2) 脂質 (3) 血圧	(4) 喫煙歴	対象 (支援レベル)	
			40～64歳	65～74歳
腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上	2つ以上該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で BMI25以上	3つ該当	—	積極的支援	動機づけ支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当	—		

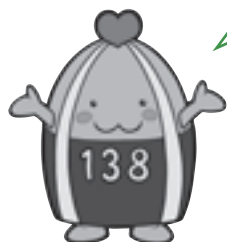
なお、糖尿病、高血圧症または脂質異常症の治療に係る薬剤を服薬中の方は対象としません。また、特定保健指導だけでは改善が見込めず、医療による治療が必要と医師が判断した場合は対象となりません。対象かどうかは、ご自身の特定健康診査結果通知表をご確認ください。(結果通知表は、受診した医療機関でお渡しします。市からの送付はありません。)

### 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。



問い合わせ

保険年金課 ☎28-8669

◎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！**

# いちのみや健康マイレージにチャレンジして健康と「MyCa(まいか)」をゲットしよう!

市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。

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。

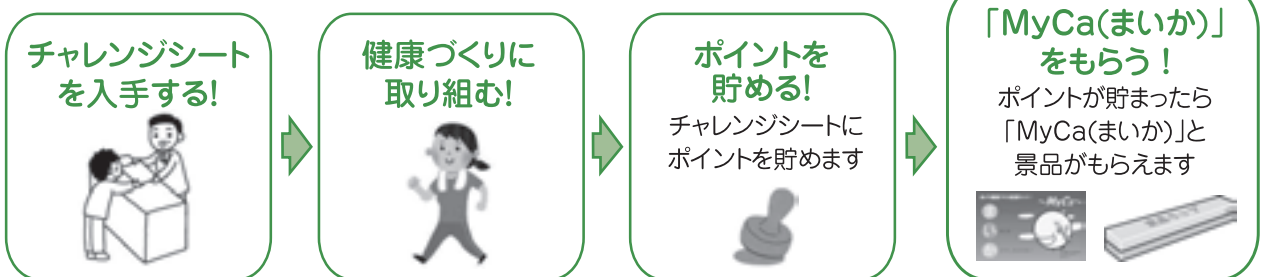


## 健康マイレージってなに?

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

## 「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

参加対象：20歳以上の一宮市民の方



## チャレンジシートは2種類あります

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

いちのみや健康マイレージ

検索

## 毎日チャレンジ版

自分で毎日続けられる目標を設定し、毎日実践してポイントを貯めます。

- <例>
- ・毎食後歯をみがく
  - ・休肝日をつくる
  - ・3食食べる

毎日ラジオ体操をがんばるぞ!



1日で1ポイント獲得。チャレンジ開始から2か月以内に30ポイント貯めると、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。

## イベント参加版（スタンプラリー）

いちのみや健康マイレージ対象事業の健康講座への参加や、特定健康診査、がん検診等を受診したことを保健センターへ申告するとポイントがもらえます。

いきいき健康づくり講座に参加してみようかな!



1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯めると、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。



<MyCa(まいか) 見本>

## 「あいち健康づくり応援カード! ~MyCa~(まいか)」

愛知県が実施している「あいち健康マイレージ事業」に協賛している協力店において、協力店が提供する特典（サービス）を受けられるカードです。協力店には愛知県が交付する「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。サービス内容は、各協力店により異なります。

<特典例> お食事合計金額の10%OFF、ドリンク1杯サービス  
スポーツジム無料体験チケット、レンタカー15%OFF など

あいち健康マイレージ

検索

※有効期限は交付日から1年間です。

## 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☆

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

## 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31日(月)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	知っておきたい目の病気 ～健康な目を守るためにできること～	30名	医師
11月9日(水)	中保健センター ☎72-1121		「沈黙の臓器」 肝臓に耳を傾けよう!	30名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2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)

【予約制】 9月1日(木)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12日(水)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	大江川ウォーキング (初級コース・歩行時間45分)	30名	保健師 健康づくり サポーター
11月17日(木)	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	健康講話と運動実技 ～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、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)

※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。

※ロコモ予防:バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)、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。

【予約制】 9月1日(木)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
10月17日(月)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	骨密度が気になる方への カルシウム食	30名	管理栄養士
11月29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(2～3枚)をお持ちください。

託児はありません。

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

### 2歳児歯科健康診査

事前の案内はいたしませんので、直接対象日にお出かけください。

○歯科健康診査（希望者にはフッ素塗布）を行いますので、歯磨きをしてお越しください。

○歯の染め出しを行います。

【持ち物】 母子健康手帳、質問票（1歳6か月児健康診査の事前の案内に同封）、歯ブラシ、タオル、コップ

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	10	20日(木)	平成26年9月 1日～15日生	11	17日(木)	平成26年10月 1日～15日生	午前9時～10時
		27日(木)	平成26年9月16日～30日生		24日(木)	平成26年10月16日～31日生	
西保健センター	10	6日(木)	平成26年9月 1日～30日生	11	10日(木)	平成26年10月 1日～31日生	
北保健センター	10	13日(木)	平成26年9月 1日～30日生	11	10日(木)	平成26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**

「お母さんと赤ちゃんへ」



**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。

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	5日(水)	平成27年12月7日～ 平成28年1月2日生	11	2日(水)	平成28年1月3日～ 1月29日生	午前9時～10時
		19日(水)			16日(水)		
西保健センター	10	4日(火)	平成27年12月7日～ 平成28年1月7日生	11	1日(火)	平成28年1月8日～ 2月8日生	
		18日(火)			15日(火)		
北保健センター	10	11日(火)	平成27年12月1日～ 平成28年1月5日生	11	8日(火)	平成28年1月6日～ 2月13日生	
		25日(火)			22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19日(水)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後1時～3時	健康チェック・健康相談	看護局
11月29日(火)		午後2時～3時	家庭でできる感染防止 ～インフルエンザを中心に～	感染管理認定看護師

【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)  
\*9月1日(木)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	14日(金)	21日(金)	28日(金)
中保健センター	11月	8日(火)	15日(火)	22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(木)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28日(金)
中保健センター	11月22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(木)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 4日(火)	ごっくんコース 1日(火)
尾西庁舎 5階 (申込: 西保健センター)	ごっくんコース 20日(木)	もぐもぐコース 17日(木)
北保健センター	ごっくんコース 12日(水)	もぐもぐコース 9日(水)

**とき** 午前10時～11時(受付9時45分～10時)  
**持ち物** 母子健康手帳

## 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

\*9月1日(木)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13日(木)
北保健センター	11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

※中保健センターは12月に実施します。

## 乳幼児健康講座

**テーマ** 「子どもの薬の飲ませ方」  
～上手に薬と付き合おう～  
薬剤師が説明します。

**対象** 乳幼児をもつ親  
**定員** 30名(定員になり次第しめきり)  
\*9月1日(木)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20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	27日(木)	24日(木)
奥としよりの家	5日(水)	2日(水)
千秋老人いこいの家	17日(月)	21日(月)
葉栗老人いこいの家	13日(木)	10日(木)
丹陽老人いこいの家	14日(金)	11日(金)
萩原老人福祉センター	21日(金)	18日(金)
浅井老人いこいの家	6日(木)	10日(木)
時之島老人いこいの家	28日(金)	25日(金)
北方老人いこいの家	25日(火)	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	10月	11月
中保健センター	3日(月)	7日(月)
西保健センター	3日(月)	7日(月)
北保健センター	17日(月)	21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

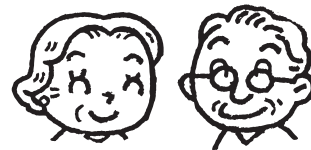


## お子さんから大人の方

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

変更になる場合がありますので、詳しくは保健センターにお問い合わせください。



# 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24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。12:30終了予定。)	
2	11月18日(金)	生活習慣病予防の食事	バランスのとれた食事	
3	12月 2日(金)	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29年 1月31日(火)	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29年 2月27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・開講式・ 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) ※日時は講座内にて選択していただきます		

\* 必ず6回を通してご参加ください。

**と ころ** 西保健センター

**対 象** 一宮市民で、講座修了後ボランティア活動が可能なる方。  
70歳未満の方。

**定 員** 24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)

**申し込み** 9月1日(木)～9月30日(金)まで、西保健センター(☎63-4833)  
にて受け付けます。



## 【広告】

一宮駅西口から徒歩3分(駐車場あり)お気軽にご相談下さい。

### 一宮 綜 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(1-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 加藤 あい 営業時間:AM9:30~PM5:30  
一宮市神山1-1-6 のびるビル3階 ※詳細はHPをご覧ください。

### あなたの街の身近な法律家

- 相続・贈与による不動産名義変更
- 抵当権設定・抹消 ●裁判手続
- 遺言書作成 ●後見手続
- 多重債務の整理・過払請求など
- 会社設立 ●法律相談・登記相談

愛知県司法書士会所属(第1286号) 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/ 即日訪問可能 駐車場有

★広告の内容に関する問い合わせは直接広告主へお願いします。

次回 平成28年11月1日発行