

健康ひろば



キッズの調剤体験



肺年齢測定



脳年齢測定

第32回市民健康まつりの様子

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／水痘予防接種	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
節目歯周病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活動報告／アルコール週間	7
あなたの子育て応援します	8
災害時もお口の健康を守りましょう	9
無料匿名エイズ検査／歯周病は糖尿病の合併症	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歳の子で接種がまだ完了していない子は、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歳に至るまでの子	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日以前生まれの子> 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日生まれの子> 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日以降生まれの子> 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、健康保険証など年齢・住所が確認できるもの	

水痘(水ぼうそう) 予防接種を受けていますか

水痘(水ぼうそう)は子どもの病気と思われがちですが、ひとたび感染すると一生、体の中(脊髄後根神経節)に潜伏感染し、加齢や免疫抑制状態等で再活性化して、帯状疱疹(ヘルペス)を発症します。将来この帯状疱疹で苦しまないようにするためにも、今忘れずに接種を受けるようにしましょう。

対象者 満1歳～3歳に至るまでの子

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

接種回数 2回 1回目の接種終了後、標準的には6か月～12か月(最低3か月以上)の間隔をあけて2回目を接種する。

予診票

- 平成26年3月以前生まれの子…予診票2枚を生後11か月頃にご自宅に送付しています。
- 平成26年4月～7月生まれの子…予診票2枚を平成26年10月にご自宅に送付しています。
- 平成26年8月～平成27年3月生まれの子…予診票2枚を出生月の翌月末にご自宅に送付しています。
- 平成27年4月以降生まれの子…「一宮市予防接種予診票綴」に綴られています。

持ち物 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



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28年11月1日(火)～平成29年1月31日(火)
- 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)
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(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28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	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	●	●
	中村整形外科	71-2828	●	—
西	伴医院	72-8548	●	●
	真清田クリニック	24-0311	●	●
	森内科	71-8054	●	●
	米倉耳鼻咽喉科	72-1878	●	●
貴	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	●	●
船	ひらまつ小児クリニック	71-3833	●	●
	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	●	●
神	かとう皮フ科	64-5779	●	●
	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	●	—
	本田耳鼻咽喉科医院	46-1595	●	—
	山下病院	45-4511	●	—
山	吉田内科医院	45-3404	●	●
	渡辺外科	45-3400	●	●
	いしづろ内科	71-2525	●	●
	鶯飼医院	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	●	●
	大薮会クリニック	72-1211	●	●
	田中クリニック	72-2686	●	●
	二丁目診療所	48-5611	●	●
大	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	●	—
向	加固内科クリニック	72-2425	●	●
	きむら胃腸科外科内科	28-8880	●	●
	はっとり皮フ科クリニック	71-4112	●	—
	森瀬内科	72-2517	●	●
富	くどう耳鼻咽喉科	25-0910	●	●
	黒田皮フ科	71-5137	●	●
	平野内科	71-7733	●	●
	可世木耳鼻咽喉科	51-5466	●	●
葉	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	●	●
栗	湯川クリニック	51-9500	●	●
	あらいファミリークリニック	76-6561	●	●
	いそ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	●	●
	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	●	—
西	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	●	●
	はんじこどもクリニック	85-5131	●	●
	松前内科医院	81-7001	●	●
	水野医院	77-3227	●	●
	YUKI皮フ科クリニック	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	●	●
丹	野村眼科	23-0013	●	—
	野村内科	24-0350	●	●
	むらせクリニック	23-1818	●	●
	浅井森医院	78-0411	●	●
浅	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	●	●
井	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	●	●
	おかだ耳鼻咽喉科クリニック	45-3387	●	—
大	かすがい内科	44-5311	●	●

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	きはレクリニック	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	●	●
	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	●	●
	ふしなみ整形外科	43-7777	●	●
	やまだクリニック	44-0011	●	●
今	大和南クリニック	44-2700	●	●
	米本医院	45-4355	●	●
	あさいクリニック	43-1053	●	●
	石黒クリニック	71-1496	●	●
伊	いしだ内科クリニック	47-4111	●	●
	今伊勢よしがわクリニック	64-8666	●	●
	腎・泌尿器科 河合クリニック	47-4145	●	●
	すぎやま内科クリニック	48-5000	●	●
勢	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	●	●
奥	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	●	●
	朝宮加藤医院	68-0005	●	●
萩	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	●	●
原	萩原整形外科リウマチクリニック	68-5321	●	—
	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	●	●
	きし耳鼻いんこう科	75-7776	●	—
秋	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	●	●
起	安藤医院	61-3522	●	●
	いとう内科循環器科	61-3001	●	●
	入山医院	62-5410	●	●
	眞医院	62-5800	●	●
小	こしの内科	62-1121	●	●
	泰玄会病院	61-2121	●	●
	中島医院	62-1022	●	●
	はしもと整形外科	61-0177	●	●
信	宇野医院	61-0023	●	●
	鈴木クリニック	61-3611	●	●
	中西クリニック	45-5735	●	●
	野口内科	62-7888	●	●
中	野田泌尿器科クリニック	43-6100	●	●
	びさい眼科	63-3100	●	—
	深見眼科クリニック	61-3134	●	—
	太田内科クリニック	64-3223	●	●
島	田中内科クリニック	63-4700	●	●
	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	●	●
三	みやび整形外科	63-3001	●	—
	かわむら内科循環器科	69-8080	●	●
	くまはら医院	69-1387	●	●
	ごとう内科クリニック	64-8755	●	●
条	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	●	●
	かまた整形外科	47-0137	●	●
大	かわい皮フ科クリニック	62-0070	●	●
	ひだの小児クリニック	61-5580	●	—
	浅井耳鼻咽喉科医院	86-5300	●	●
	一宮市立木曾川市民病院	86-2173	●	●
徳	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	●	●
朝	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	●	●
開	とむら内科	86-3600	●	●
	ともだクリニック	84-3777	●	●
	皮フ科内科よこたクリニック	86-8100	●	●
	藤クリニック	64-7556	●	●
明	松原クリニック	84-1551	●	●

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。

節目歯周病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病検診を行っています。



- 対象者** 昭和51・46・41・36・31・26・21年生まれの方
- 実施期間** 5月1日(日)～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

節目歯周病検診・妊産婦歯科健康診査協力歯科医療機関一覧表 平成28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	足立歯科クリニック	77-4500	奥町	岩田歯科医院	63-4182
	滝歯科医院	72-2351		安藤歯科医院	77-2053		キフネ歯科	64-1188
	長坂歯科	24-8020		インハ歯科医院	76-8143		五藤歯科クリニック	61-3339
	伴歯科医院	23-4182		オーキッド歯科	76-7722		鈴木歯科医院	64-1182
	文京歯科医院	72-1118		おろし歯科医院	77-1411		古澤歯科	62-9188
	箕田歯科医院	23-1001		かとう歯科クリニック	81-1182		鵜飼歯科医院	68-3316
貴船	三輪デンタルクリニック	82-7738	丹陽町	こいわ歯科医院	77-1182	萩原町	加藤歯科	69-3515
	あいグローデンタルクリニック	71-1115		(医)明典会 タナカ歯科	24-0418		川崎歯科医院	68-0303
	足立歯科医院	72-7311		津田歯科クリニック	75-0418		中島歯科医院	68-0854
	石黒歯科	71-0223		なかお歯科	81-0020		はやせ歯科口腔外科	68-1728
	斉藤歯科医院	24-3811		西成歯科医院	77-8148		ファミリー歯科クリニック	69-4618
	坂井田歯科医院	73-4255		はら歯科クリニックSEBE	53-6333		堀田歯科	69-3511
神山	すみ歯科	24-0069	浅井町	松浦歯科医院	78-2999	千秋町	(医)育徳会 磯村歯科医院	76-4258
	竹中歯科医院	24-4852		モリソン歯科	77-8123		かみむら歯科クリニック	81-0418
	中山歯科医院	72-1535		石浩歯科	76-6106		岸歯科医院	77-4488
	よつば歯科クリニック	26-1428		泰歯科	77-3941		さとう歯科	81-6480
	鈴木歯科	46-0810		野口歯科医院	76-5412		しもさと歯科医院	76-1616
	墨歯科医院	45-8224		はなみずき歯科	64-8719		千秋病院	77-0012
大志	ソプエ歯科	45-2433	北方町	陽だまり歯科	81-4618	小信中島	竹中歯科医院	62-1048
	デンサン歯科医院	48-4088		森本歯科医院	24-6088		浅井歯科	62-4803
	とまつ歯科医院	44-8686		けい歯科クリニック	51-5133		加納歯科医院	62-3896
	ミキ歯科クリニック	48-5358		こしま歯科	78-8548		岩田歯科クリニック	62-1282
	ミルキーウェイデンタルクリニック	24-5196		しばた歯科	78-8041		さくデンタルクリニック	64-8714
	渡辺歯科医院	44-1649		はたさ歯科医院	78-8510		さわだ歯科	63-1188
向山	いとう歯科医院	26-1212	大和町	森歯科医院	51-2991	徳	森島歯科医院	62-5891
	長谷川歯科	71-5230		悠和歯科クリニック	51-1112		よこい歯科医院	63-4180
	ヒロ歯科室	23-2800		脇田歯科医院	78-8148		あきお歯科	44-9273
	藤橋歯科医院	72-6002		根尾歯科医院	87-3344		葛谷ファミリー歯科	46-0050
	本町歯科	24-3800		丸井歯科医院	87-3232		三條歯科クリニック	61-4160
	牧歯科	26-1482		リキデンタルオフィス	84-4182		柴山歯科医院	44-6474
富士	まごころ歯科	71-8548	朝日	あい歯科医院	44-0843	開明	清水歯科	61-1280
	大島歯科クリニック	24-2616		鹿島歯科クリニック	46-1551		水谷歯科	62-8815
	田島歯科医院	24-9133		苅安賀歯科クリニック	85-7973		浅野歯科	63-4567
	平山歯科医院	24-7244		桜木歯科医院	45-0418		伊藤歯科	62-8822
	前岡歯科医院	72-3122		高橋歯科医院	44-7265		きたいま歯科	62-2497
	みずの歯科	26-0620		徳田歯科医院	46-1182		小塚歯科医院	61-4588
葉栗	ア歯科診療所	72-7988	今伊勢町	(医)丹羽歯科	44-1589	木曾川町	ひまわり歯科医院	64-0707
	大滝歯科医院	72-1155		のぞみ歯科	46-1415		青山歯科医院	68-2100
	桜井歯科	72-4618		はないけ歯科	44-6480		玉野歯科	68-1108
	とみたデンタルクリニック	77-1118		ひらみつ歯科	43-8070		山内歯科医院	69-7722
	日野歯科医院	24-1206		まえたデンタルクリニック	46-8143		木曾原歯科医院	45-8458
	みどり歯科	24-6480		むらかみ歯科	46-6480		つぎはし歯科	64-0089
葉栗	山口歯科医院	71-0418	今伊勢町	やまと歯科医院	43-3958	木曾川町	モリ歯科	46-2555
	岩崎歯科医院	51-2022		吉本歯科	43-0124		おうぎ歯科	87-4983
	ごとう歯科医院	78-7870		今伊勢歯科医院	52-5353		カワイ歯科	87-3444
	ののがき歯科医院	73-4182		いまえた歯科	73-8500		木曾川歯科医院	87-1222
	菱川歯科医院	51-6628		大橋歯科医院	73-1135		(医)くずや歯科	86-6311
	ふるの歯科医院	51-7676		小林歯科	46-4888		五藤歯科医院	87-0136
			今伊勢町	とむ歯科クリニック	44-4618	さとう歯科	86-6993	
				(医)ノダ歯科クリニック	72-4182	墨歯科医院	86-3337	
				ハヤシ歯科クリニック	46-2218	たがやキッズ&ファミリーデンタルクリニック	64-8880	
				ムラタ歯科	71-8148	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。

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、乳がん検診、子宮頸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

○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
-----	----------------------



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)

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。
- 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は必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

平成27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	1,633	1,487	195	45	1,247	146	8.9
大腸がん検診	3,526	2,721	786	86	1,849	805	22.8
肺がん検診	930	833	302	40	491	97	10.4
乳がん検診	1,022	903	357	28	518	119	11.6
子宮頸がん検診	341	324	113	1	210	17	5.0

日本では、がんは昭和56年より死因の第1位を占めており、平成26年には年間約37万人が亡くなっています。生涯で2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなっています。

平成27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。がんは症状が出るころにはかなり進行してしまっているため、症状が出る前を見つけることが大切です。

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。





狂犬病予防注射はお済みですか？



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法律で義務づけられています。まだお済みでない場合は、動物病院でお早めに予防注射を受けさせてください。なお、予防注射の手続きは次のとおりです。

- ・市が事務を委託している動物病院(市ウェブサイトに掲載)で予防注射を受けさせた場合
…動物病院で「狂犬病予防注射済票」が交付されます。(交付手数料550円が必要です。)その後の手続きは必要ありません。
- ・市が事務を委託していない動物病院で予防注射を受けさせた場合
…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、保健センターで「狂犬病予防注射済票」の交付の手続きをしてください。(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を受けさせられない場合
…動物病院で発行された「狂犬病予防注射猶予証明書」を保健センターへ提出してください。

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4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、「風船ダーツ」、「ウォーキングコースの紹介とサポーター活動報告」、「棒反応ゲーム」を行いました。

健康づくりサポーターコーナーには610名の方が来場くださいました。

風船ダーツ



ウォーキングコースの紹介



棒反応ゲーム



11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です

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。

赤ちゃんが泣きやまなくて大変。

イライラやストレスが溜まってしまふ。



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？

つい子どもを怒りすぎてしまふ。

★ワンポイントアドバイス★

☆泣きへの対応

- ・抱っこしたり、歩いてみたり、音楽をかけて遊んだりしてみましょう。
- ・泣きやまない時はまず自分が落ち着くことが大切です。

☆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、「もう1回やってみよう」と気持ちに寄り添いましょう。
- ・できたことを褒めたり、「やりたかったんだね」「欲しかったんだね」と気持ちを代弁してあげましょう。



泣いても激しく揺さぶってはいけません！

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)って？

泣きやませようと思ったり、イライラして思わず激しく揺さぶってしまうことによって発生する重症な頭部損傷です。頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられて赤ちゃんの脳は損傷を受けます。

子どもの頭の中はとてももろいので障害が残ったり、死亡したりする場合があります。

家族の方へ

お母さんは毎日24時間続く子育てでイライラすることもあります。子育て中は孤独感を抱きやすいものです。家族の方の協力が大切です。

- ・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。
お母さんが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
- ・西保健センター
- ・北保健センター

☎72-1121
☎63-4833
☎86-1611

月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
(祝日・年末年始を除く)

- ・認定NPO法人CAPNA
(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)
ウェブサイトからメール相談ができます。<http://www.capna.jp>

- ・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。叱るときは言葉で伝え、教えたことができたならほめるようにしましょう。

虐待かなと思ったら…

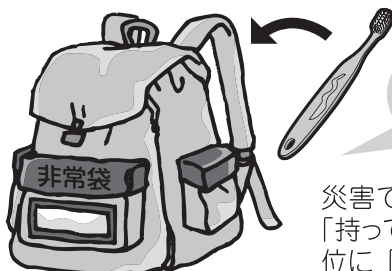
児童相談所全国共通ダイヤル ☎189
一宮市役所子育て支援課 ☎28-9141
愛知県一宮児童相談センター ☎45-1558
ケガをしているようなときは110番・119番

災害時もお口の健康を守りましょう!

災害時に体の健康を守るには、うがい、手洗いとともに「歯みがきや入れ歯の手入れなどの**お口のケア**」がとても重要です。災害時には過酷な状況の中で、お口を清潔に保つことによりまで気が回らず、水不足から歯みがきを控えたりしてお口のケアが不十分になりがちです。その結果、お口のトラブルが発生したり、全身の病気の悪化にもつながることがあります。



災害時にお口の中が
清潔に保てると・・・



非常袋に
歯ブラシを!

災害で避難された方への調査で、「持ってくればよかった」ものの上に「歯ブラシ」が入っています。

むし歯の予防

救援物資には甘い食品が多く、乱れがちな食生活や、間食が原因となるむし歯から歯を守ります。

歯周病の予防

心疾患、脳血管疾患、糖尿病のリスクとなる歯周病予防につながります。

風邪やインフルエンザの予防

避難所などの集団生活で流行しがちな風邪やインフルエンザの予防にも、お口のケアは有効です。

誤嚥性肺炎の予防

肺炎は地震による関連死の1位です。特に高齢者はお口のケア不足から誤嚥性肺炎が増加する危険性があります。お口の中や入れ歯を清潔に保つことが誤嚥性肺炎の予防につながります。

少量の水 だけでできる! お口のケア

- ①コップに少量の水やお茶を用意します。
- ②歯ブラシをコップの中で時々すすぎながら、なるべく時間をかけて歯みがきします。
(歯みがき剤は使わない方が良いでしょう。口に残るとかえって乾燥します。)
- ③みがき終わったら、コップの中で歯ブラシをすすぎ、コップの水を捨てます。
- ④最後に、新しい少量の水(お茶)でブクブクうがいをします。
(たくさんの量で1回行うより、少量で何回も行った方がきれいになります。)
うがい薬・洗口液などがある場合は、使用すると効果的です。



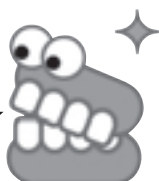
歯ブラシがない時は

- 食後に水(お茶)で、しっかりとブクブクうがいをしましょう。
- ハンカチやウェットティッシュなどを指に巻いて歯を拭き、汚れを取るのも効果があります。



入れ歯のお手入れも忘れずに!

水が不足している場合は、ウェットティッシュなどで入れ歯の汚れを拭き取りましょう。



よく噛んで食べることも大切です

よく噛むと、唾液がたくさん出て、お口の中の汚れを洗い流す効果があります。



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ヶ月以上経過していることが必要です。）
- 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。
- 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。
（成績書等の発行には数日かかります。また、夜間・休日検査では実施できません。）
- ◎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26日（月）及び1月9日（月）の夜間検査、
12月28日（水）の即日検査はお休みです。
他にも、祝日、年末年始、3月の最終週など
実施しない日がありますので、詳しくはお問い合わせください。

「エイズ予防強化週間」に
休日エイズ即日検査も実施します。

と き 12月3日（土）
午前9時～11時

12月1日（木）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ような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

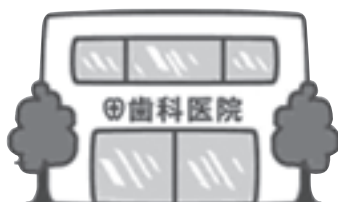
歯周病は糖尿病の合併症!

糖尿病になると

- 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

☆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
12月19日(月)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	「ひざ痛・腰痛」をストップ!	30名	医師
平成29年 1月19日(木)	西保健センター (尾西庁舎3階) ☎63-4833		COPD(慢性閉塞性肺疾患) を知っていますか?	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】 11月1日(火) から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)



すっきり!運動教室

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
12月9日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	健康講話と運動実技 ～サヨナラ内臓脂肪～	30名	保健師 健康づくり リーダー

【受付時間】 午前9時45分～10時

【持ち物】 室内靴、バスタオルまたはヨガマット、タオル、お茶、健康手帳、いちのみや健康マイレージ用紙(お持ちの方)をお持ちください。運動のできる服装でお越しください。

【予約制】 11月1日(火) から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)



からだにやさしい栄養教室

※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
12月22日(木)	中保健センター ☎72-1121	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
平成29年 1月26日(木)		午前10時～ 午後1時	調理実習		

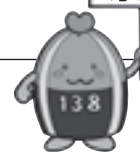
【受付時間】 午前9時45分～10時

【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】 11月1日(火) から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

禁煙



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	2日(金)	平成28年8月1日～ 8月22日生	1	6日(金)	平成28年8月23日～ 9月24日生	午後1時10分～2時
		16日(金)			20日(金)		
					27日(金)		
西保健センター	12	6日(火)	平成28年8月1日～ 8月27日生	1	17日(火)	平成28年8月28日～ 9月23日生	午後1時10分～2時
		20日(火)			24日(火)		
北保健センター	12	1日(木)	平成28年8月1日～ 8月31日生	1	5日(木)	平成28年9月1日～ 9月30日生	午前9時10分～10時
		15日(木)			19日(木)		

1歳6か月児健康診査

（おおむね1歳7か月の子）該当受診月の前々月に健康診査の案内が届きます。

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

【持ち物】母子健康手帳、質問票（事前の案内に同封）、歯ブラシ

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	12	6日(火)	平成27年5月2日～ 5月28日生	1	10日(火)	平成27年5月29日～ 6月24日生	午後1時～2時
		20日(火)			17日(火)		
西保健センター	12	8日(木)	平成27年4月27日～ 5月28日生	1	12日(木)	平成27年5月29日～ 6月29日生	
		22日(木)			26日(木)		
北保健センター	12	1日(木)	平成27年4月24日～ 6月3日生	1	5日(木)	平成27年6月4日～ 7月6日生	
		15日(木)			19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	1日(木)	平成25年10月30日～ 11月25日生	1	5日(木)	平成25年11月26日～ 12月22日生	午後1時～2時
		15日(木)			19日(木)		
西保健センター	12	7日(水)	平成25年10月24日～ 11月25日生	1	18日(水)	平成25年11月26日～ 12月26日生	
		21日(水)			25日(水)		
北保健センター	12	14日(水)	平成25年11月10日～ 11月28日生	1	11日(水)	平成25年11月29日～ 平成26年1月4日生	
					25日(水)		

2歳児歯科健康診査

事前の案内はいたしませんので、直接対象日にお出かけください。

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

○歯の染め出しを行います。

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

ところ	月	日	対象児	月	日	対象児	受付時間
中保健センター	12	15日(木)	平成26年11月1日～ 11月15日生	1	19日(木)	平成26年12月1日～ 12月15日生	午前9時～10時
		22日(木)			26日(木)		
西保健センター	12	1日(木)	平成26年11月1日～ 11月30日生	1	5日(木)	平成26年12月1日～ 12月31日生	
北保健センター	12	8日(木)	平成26年11月1日～ 11月30日生	1	12日(木)	平成26年12月1日～ 12月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	12	7日(水)	平成28年1月30日～ 3月11日生	1	18日(水)	平成28年3月12日～ 4月7日生	午前9時～10時
		21日(水)			25日(水)		
		28日(水)					
西保健センター	12	6日(火)	平成28年2月9日～ 3月12日生	1	17日(火)	平成28年3月13日～ 3月28日生	
		20日(火)					
北保健センター	12	13日(火)	平成28年2月14日～ 3月4日生	1	10日(火) 24日(火)	平成28年3月5日～ 4月7日生	

【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
平成28年11月29日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～3時30分	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
平成29年 1月31日(火)			知ることによる楽になる認知症 ～少し気楽にお付き合い～	リハビリテーション室 作業療法士

【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(定員になり次第締めきり)
*11月1日(火)から申し込みを受け付けます。

ところ 申し込み	とき	1回目	2回目	3回目
西保健センター	12月	12日(月)	19日(月)	26日(月)
北保健センター	1月	13日(金)	20日(金)	27日(金)

時間 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(定員になり次第締めきり)
*11月1日(火)から申し込みを受け付けます。
*出産後にお申し込みください。

ところ・申し込み	とき
西保健センター	12月26日(月)
北保健センター	1月27日(金)

時間 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1日(火)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 6日(火)	ごっくんコース 6日(金)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 15日(木)	もぐもぐコース 19日(木)
北保健センター	ごっくんコース 14日(水)	もぐもぐコース 11日(水)

時間 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…定員になり次第締めきり

*11月1日(火)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
中保健センター	12月8日(木)
西保健センター	1月23日(月)

時間 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

*北保健センターは2月に実施します。

乳幼児健康講座

テーマ 「子どもの病気」
～気になる症状と手当について～
小児科医師が説明します。

対象 乳幼児をもつ親
定員 30名(定員になり次第締めきり)

*11月1日(火)から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	とき
北保健センター	1月12日(木)

時間 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
【時間】 午後1時30分～3時

ところ	12月	1月
神山としよりの家	22日(木)	26日(木)
奥としよりの家	7日(水)	11日(水)
千秋老人いこいの家	19日(月)	16日(月)
葉栗老人いこいの家	8日(木)	12日(木)
丹陽老人いこいの家	9日(金)	13日(金)
萩原老人福祉センター	16日(金)	20日(金)
浅井老人いこいの家	1日(木)	5日(木)
時之島老人いこいの家	16日(金)	27日(金)
北方老人いこいの家	20日(火)	24日(火)

育児相談



乳幼児を持つお母さん方を対象に、発育・発達、食事、歯、子育ての悩みについての相談に応じます。

【担当】 保健師、栄養士、歯科衛生士、心理相談員
【時間】 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	5日(月)	16日(月)
西保健センター	5日(月)	10日(火)
北保健センター	19日(月)	16日(月)

保健師、栄養士による電話相談は随時行っています。



中保健センター ☎ 72-1121
西保健センター ☎ 63-4833
北保健センター ☎ 86-1611

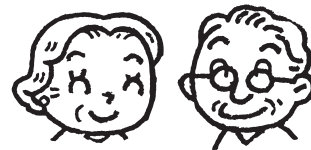


お子さんから大人の方

赤ちゃんからお年寄りまでを対象に、育児相談、生活習慣病の予防や食事に関する事など、健康についての相談に応じます。

【担当】 保健師
☆印は栄養士による相談も行います。
◎印は歯科衛生士による相談も行います。
【時間】 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)	7日(水)☆	18日(水)◎	奥公民館(出張所)	21日(水)☆	25日(水)◎
西成公民館(出張所)	9日(金)◎	13日(金)☆	萩原公民館(出張所)	14日(水)☆	11日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	8日(木)◎	12日(木)☆	千秋公民館(出張所)	9日(金)☆	13日(金)◎
浅井公民館(出張所)	7日(水)◎	18日(水)☆	尾西南部公民館 ※	21日(水)◎	25日(水)☆
北方公民館(出張所)	21日(水)☆	18日(水)◎	中保健センター	毎週月～金曜日 (祝日・休日を除く)	
大和公民館(出張所)	14日(水)◎	11日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	5日(月)◎	16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29年 1月23日(月)	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 一宮市健康づくりサポーター
2	1月31日(火)	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～	健康運動指導士
3	2月13日(月)	栄養の話 ～食生活の大切さについて～	管理栄養士
4	2月27日(月)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士
5*	3月11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13日(月)	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 北保健センター ☎ 86-1611

*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1日（火）から北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）



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1296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9分、一宮年金事務所すぐ東)
☎0586-48-4250
http://www21.tiki.ne.jp/~zab40233/ 駐車場あり

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(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 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29年1月1日発行