

健康ひろば



女子力アップ教室の様子



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。

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・休日診療のご案内／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／不妊治療費の一部を補助	5
水痘・麻しん・風しん混合予防接種のお知らせ	6
いちのみや健康マイレージ／糖尿病予防(食後の血糖値)	7
チャレンジシート(イベント参加版)	8
特定保健指導を受けましょう／ウォーキング大会開催	9
家庭でできる食中毒予防／危険ドラッグ	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52・47・42・37・32・27・22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52年・47年・42年・37年・32年・27年・22年生まれの女性
(平成29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、ハガキ等に貼って、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。

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。

※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10日(木)	中保健センター	午前9時～11時
8月15日(火)		
8月21日(月)	西保健センター	午後1時～3時
8月29日(火)	北保健センター	

**申し込み受付は
7月4日(火)～12日(水)
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(火)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

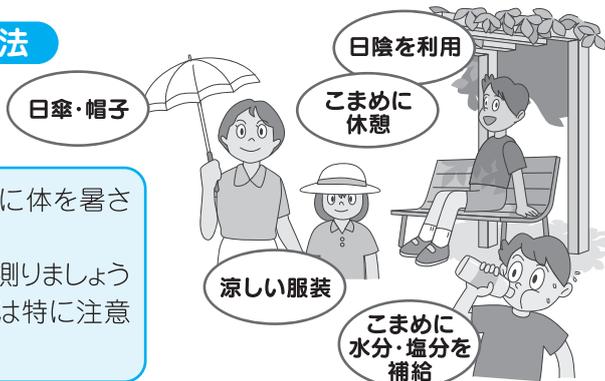
骨粗しょう症検査申込書		
〈申し込み受付は、7月4日(火)～12日(水)到着分〉		
第1希望	会場	中・西・北保健センター
	日時	月 日 (曜日)
	区分	午前・午後・どちらでも
第2希望	会場	中・西・北保健センター
	日時	月 日 (曜日)
	区分	午前・午後・どちらでも
第3希望	会場	中・西・北保健センター
	日時	月 日 (曜日)
	区分	午前・午後・どちらでも
住所 (マンション名等も記入)	〒	-
	一宮市	
フリガナ		
氏名		
生年月日	昭和	年 月 日 (歳)
電話番号	()	-

キ-リ-ト-リ

熱中症は予防が大切です

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～〉

平日夜間及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 ^(注1)	時間 ^(注1)
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 ^(注2)
	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)へお問い合わせください。

献血の基準など詳しくは、愛知県赤十字血液センターのウェブサイト「献血される方へ」をご確認ください。

バーコードリーダーを搭載した携帯情報端末で、右記のQRコードを読み取ってからアクセスしてください。



がん検診を受けましょう!

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。

5月～10月実施{胃がん検診(内視鏡検査)は7月～12月}		5月～12月実施
<p>胃がん検診(注)</p> <p>内視鏡検査</p> <p>〈内容〉問診、胃内視鏡検査 〈対象〉平成29年度に50歳以上になる方で、生まれ月が奇数月の方 (昭和43年3月31日以前に生まれた方) ※事前に申し込みが必要です。 《一部負担金 3,000円》</p> <p>X線検査</p> <p>〈内容〉問診、胃部X線検査 〈対象〉平成29年度に40歳以上になる方 (昭和53年3月31日以前に生まれた方) 《一部負担金 2,000円》</p> <p>大腸がん検診</p> <p>〈内容〉問診、便潜血反応検査(2日法) 〈対象〉平成29年度に40歳以上になる方 (昭和53年3月31日以前に生まれた方) 《一部負担金 500円》</p> <p>肺がん検診</p> <p>〈内容〉問診、胸部X線検査 かくたん検査(必要な方に実施) 〈対象〉平成29年度に40歳以上になる方 (昭和53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>肝炎ウイルス検査</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29年度に40歳になる方 (昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれの方) ・昭和52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>前立腺がん検診</p> <p>〈内容〉PSA(前立腺特異抗原)検査(血液検査) 〈対象〉昭和42・37・32・27・22・17・12・7・2年・大正11年…生まれの男性 (平成29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>結核検診</p> <p>〈内容〉問診、胸部X線検査 〈対象〉平成29年度に16歳以上39歳以下の方 (昭和53年4月1日～平成14年3月31日生まれの方) 《無料》</p>	<p>乳がん検診</p> <p>〈内容〉問診・視診・触診・マンモグラフィ検査 〈対象〉平成29年度に40歳以上になる女性 (昭和53年3月31日以前に生まれた女性) ※ただし、平成28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29年度無料クーポン券対象者を除く) ※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、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は、受診できません。 《一部負担金 1,000円》</p> <p>子宮頸がん検診</p> <p>〈内容〉問診、視診、細胞診、内診 〈対象〉平成29年度に20歳以上になる女性 (平成10年3月31日以前に生まれた女性) 《一部負担金 1,000円》</p> <p>節目歯周病検診</p> <p>〈内容〉一般歯科健康診査・歯周病診査 〈対象〉昭和52・47・42・37・32・27・22年生まれの方 《無料》</p>

(注)胃がん検診は、同じ年度内で胃内視鏡検査、または胃部X線検査のどちらかの受診となります。また、胃内視鏡検査を受診された方は、翌年度は胃がん検診(胃部X線検査を含む)を受けることができませんので、あらかじめご了承ください。
胃内視鏡検査(7月～10月実施分)については、健康ひろば6月・7月号(5月1日発行7ページ参照)で受診希望者を募集しましたが、定員に満たなかったため現在も募集しています。

- 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。
胃内視鏡検査については、事前に中保健センターに申し込みが必要です。
- 留意事項** 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)	

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、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下記の対象者へ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、中保健センター（☎72-1121）へご連絡ください。

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

○乳がん検診

- 平成28年4月2日から平成29年4月1日までの間に40歳になられた女性

40歳 昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれ

○子宮頸がん検診

- 平成28年4月2日から平成29年4月1日までの間に20歳になられた女性

20歳 平成8年4月2日～平成9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29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。）
- 乳がん検診は、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、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は受診できません。
- 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。



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るものです。

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"> 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） 当該補助金申請に係る治療開始日時点の妻の年齢が43歳未満であること 	申請条件（抜粋）	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）	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（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29年3月から平成30年2月までの治療分は、平成29年4月から平成30年3月26日まで	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

（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

水痘（水ぼうそう）予防接種はお済みですか？

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

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。

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・風しんの感染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歳に至るまでの子
【2期】 保育園・幼稚園の年長児（平成23年4月2日～平成24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29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（健康ひろば6月・7月号（5月1日発行）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。
※ 転入された子で、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。

愛知県広域予防接種制度をご存じですか？

予防接種の利便性、予防接種率の向上、健康被害の防止を図ることを目的として、下記に該当する方は、市内の医療機関に限らず、愛知県内の協力医療機関で予防接種を受けることができます。

ただし、事前に申請が必要となりますので、ご希望の方は中保健センター（☎72-1121）で申請をお願いします。

対象者 一宮市民の方で、次の①～④のいずれかに該当する方
① 一宮市以外の市町村にかかりつけ医がいる方
② 長期に入院治療を要し、市内の協力医療機関で予防接種を受けることが困難な方
③ 里帰り出産等のため、一宮市以外で予防接種を希望される方
④ 高齢者施設等に入所のため、一宮市以外で予防接種を希望される方

実施場所 愛知県内の協力医療機関（愛知県医師会ウェブサイト参照）

	子どもの定期予防接種	大人の定期予防接種
対象となる 予防接種	小児用肺炎球菌、ヒブ、BCG、B型肝炎、 四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）、 二種混合（ジフテリア・破傷風）、 ポリオ、麻しん・風しん混合、麻しん、風しん、水痘、 日本脳炎、子宮頸がん	成人用肺炎球菌、 高齢者インフルエンザ （高齢者インフルエンザの接種期間は11月1日～1月31日）
一部負担金	無 料	成人用肺炎球菌 2,000円 高齢者インフルエンザ 1,200円 ※生活保護世帯の方は一部負担金が免除になります。

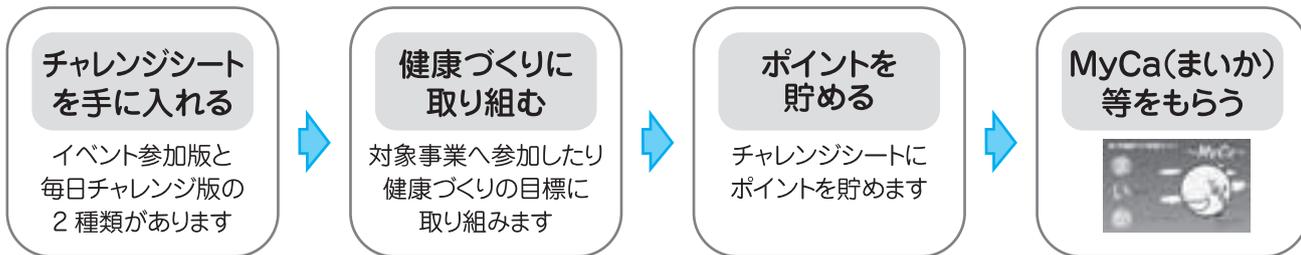
※ 申請をされてから許可書（連絡票）を発行するまでに、1週間程度時間がかかります。

※ 許可書（連絡票）には有効期限がありますので、確認のうえ接種してください。

いちのみや健康マイレージにチャレンジしよう!

「いちのみや健康マイレージ」の参加方法

参加対象：18歳以上の一宮市民の方



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参加したり、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（スタンプ）がもらえます。1イベントで1ポイント獲得。5ポイント貯めると、「まいか」の交付申請ができます。「まいか」の有効期限は1年間です。また5ポイント毎に、景品が当たる抽選に応募できます。（最高4回まで）

イベント参加版（スタンプラリー）参加者には、平成29年度は抽選で75名様に景品が当たります!

<景品例>
カタログギフト、おこめ券、図書カード、クオカードなど

応募期間 平成29年4月1日～平成30年3月9日

抽選日 平成30年3月中旬

8ページにチャレンジシートを掲載!
保健センターや市のウェブサイトでも手に入ります。



～糖尿病予防のために～ 食後の血糖値を急激に上げない食事の工夫をしましょう

高血糖は糖尿病への入り口であり、一度糖尿病を発症すると、合併症の予防のために、食事療法・運動療法、服薬などを長期にわたり継続する必要があります。血糖値は正常でも食後短時間だけ血糖値が急上昇するという食後高血糖（血糖値スパイク）が、体や血管に負担をかけ、糖尿病や心筋梗塞等の発症のリスクを高めるとマスコミ等で取り上げられました。食後の高血糖を予防するための食事の工夫を紹介します。

朝、昼、夕食の量を均等にして規則正しく

1日3回規則的に食事をすると血糖値は安定しやすいですが、朝食を抜くとリズムが崩れ、昼食や夕食後の血糖値が急上昇してしまいます。食事時間や食事量の配分などにも気を配りましょう。



食事はゆっくりと腹八分目に

早食いや大食いにより急激に血糖値が上昇すると、すい臓もその分インスリンを作らなくてはなりません。食事は、ゆっくりとよく噛んで、腹八分目に抑えましょう。



食べる順番を変えてみよう

同じメニューでも、食べる順番で食後の血糖値の上昇を抑えられることが分かってきました。炭水化物よりも、野菜を先に食べることを心がけましょう。



糖尿病をはじめとする生活習慣病の予防のために、食事に加え、運動や休養、歯の健康など生活習慣全般を見直しましょう。



チャレンジシート【イベント参加版(スタンプラリー)】

18歳以上の
一宮市民が
対象です。

スタンプが5個貯まったら
「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。
継続してスタンプを貯めましょう!



申請者 〈まいか〉 申請日 平成 年 月 日

フリガナ				生年月日		男・女
氏名				昭和 平成	年 月 日	歳
住所	〒 —					
電話番号	自宅			携帯電話		

MyCa(まいか)とは別に、スタンプが5個、10個、15個、20個貯まったら
抽選券をお渡しします。継続してスタンプを貯めましょう。

このチャレンジシートの有効期限は、
H29.4.1 ~ H30.3.9 です。

スタンプ押印欄

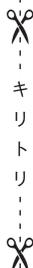
*抽選券は保健センターでのみお渡しします。

1	2	3	4	5 スタンプ5個達成 MyCa(まいか)獲得! 抽選券
6	7	8	9	10 スタンプ10個達成 抽選券
11	12	13	14	15 スタンプ15個達成 抽選券
16	17	18	19	20 スタンプ20個達成 抽選券

※MyCa(まいか)の申請は、5個目のスタンプ押印日以降です。

※いちのみや健康マイレージ対象事業の変更等については、健康ひろば、ウェブサイトでご確認ください。

※健診、がん検診などのスタンプ押印は保健センターでのみ行います。



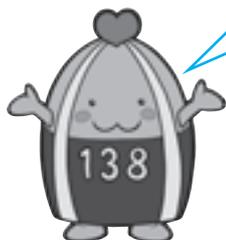
生活習慣病予防のために特定保健指導を受けましょう

～国民健康保険加入の方の特定保健指導～

内容 メタボリックシンドロームの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改善の支援

対象者 特定健康診査の結果により、生活習慣の改善が必要とされた方
「**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。

特定健康診査結果通知表でご確認ください。
(受診した医療機関で結果通知表をお渡しします。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。

◎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！

問い合わせ

保険年金課 ☎28-8669

平成29年度 第2回 健康づくりウォーキング大会開催

～大江川河畔を歩こう！～

日 時 9月30日(土)午前9時(受付8時30分～)
(雨天決行。ただし警報が出た場合は中止。)

集合場所 中保健センター駐車場
(貴船町3丁目2番地)

距離 約6km

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 西まで ☎86-5285(平日10時～16時)

*駐車場に限りがありますのでご承知ください。

*平成29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28年度第4回健康づくりウォーキング大会 3月11日(土)報告(186名参加)



修文大学で集合しました。

準備体操を行い、身体をほぐしてから出発しました。



緑道や日光川沿いの5kmを楽しくウォーキングしました。

家庭でできる食中毒予防の6つのポイント

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。

ポイント1
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)
- 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。



ポイント2
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。



ポイント3
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)
- 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。



ポイント4
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)



ポイント5
食事をするとき

- 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。



ポイント6
食品が残ったとき

- 保存して時間が経ちすぎたもの、ちょっとでもあやしいと
思ったものは思い切って捨てる。
- 温め直すときは十分に加熱する。(75℃以上を目安に)

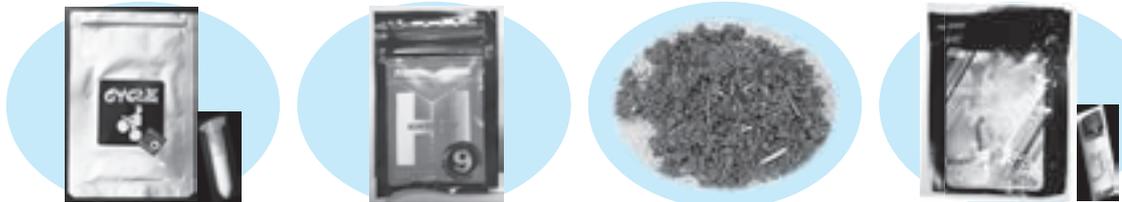


食中毒かなと思ったら早めに医師の診断を受けましょう。

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!** **かかわらない!**

「危険ドラッグ」には、麻薬や覚せい剤以上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、麻薬や覚せい剤等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、ピデオクリナーなどと称して、あたかも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、実は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。

愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎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
8月29日(火)	尾西庁舎1階講堂 (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	ストップ漏れるおしっこ ～快適な生活のために～	50名	医師
9月28日(木)	中保健センター ☎72-1121		COPD(慢性閉塞性肺疾患) を知ってますか?	50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チャレンジシート[イベント参加版](お持ちの方)

【予約制】 7月3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
8月24日(木)	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
9月26日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833			30名	保健師 健康づくり リーダー

【受付時間】 午前9時30分～10時(教室開始前に各自血圧測定をお済ませください。)

【持ち物】 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート[イベント参加版](お持ちの方)、バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方)、タオル、お茶
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。

【予約制】 7月3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)

※治療中の病気のある方は、主治医の許可をもらってからお申込みください。



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18日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	その血糖値、知らないふりで いいですか?	24名	管理栄養士
9月29日(金)		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チャレンジシート[イベント参加版](お持ちの方)

*9月29日:実習材料費350円、エプロン、三角巾、ふきん(2～3枚)

託児はありません。

【予約制】 7月3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)

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	18日(金)	平成29年4月1日～ 4月22日生	9	1日(金)	平成29年4月23日～ 5月25日生	午後1時10分～2時
		25日(金)			15日(金) 22日(金)		
西保健センター	8	1日(火)	平成29年4月1日～ 4月27日生	9	5日(火)	平成29年4月28日～ 5月24日生	午後1時10分～2時
		22日(火)			19日(火)		
北保健センター	8	8日(火)	平成29年4月1日～ 4月30日生	9	12日(火)	平成29年5月 1日～ 5月31日生	午前9時10分～10時
		22日(火)			26日(火)		

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

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

〜おむね10か月の赤ちゃん〜



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、中保健センターへ

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、木曾川事務所総務窓口課、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	2日(水)	平成28年10月 1日～ 11月 9日生	9	6日(水)	平成28年11月10日～ 12月 6日生	午前9時～10時
		16日(水)			20日(水)		
		23日(水)					
西保健センター	8	1日(火)	平成28年10月 5日～ 11月 4日生	9	5日(火)	平成28年11月 5日～ 12月 6日生	
		22日(火)			19日(火)		
北保健センター	8	3日(木)	平成28年10月10日～ 11月13日生	9	7日(木)	平成28年11月14日～ 11月30日生	
		17日(木)					

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
7月25日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	熱中症には気をつけよう	救命救急センター医師
9月26日(火)			栄養よもやま話	栄養士

【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。

マタニティクラス 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育児について学びます。

- I**
- 妊娠してからの心とからだの変化
 - 抱っこ・沐浴体験
 - 妊婦擬似体験（パパの中の希望者）

- II**
- 母乳育児
 - 妊娠中の食生活
 - ママと赤ちゃんの歯の話
 - 新米ママさんとの交流

対象 妊婦
*I、IIどちらか一つの参加も可能です。
*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3日（月）から申し込みを受け付けます。

ところ 申し込み	とき	I	II
中保健センター	8月	12日（土）	22日（火）
西保健センター	9月	10日（日）	25日（月）

時間 I: 午前9時30分～11時30分（受付9時15分～9時30分）
II: 午前9時15分～11時30分（受付9時～9時15分）

持ち物 母子健康手帳

*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3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
中保健センター	8月22日（火）
西保健センター	9月25日（月）

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

*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3日（月）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 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）

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回のみでの参加です。
託児 各15名…定員になり次第しめきり
*7月3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	8月30日（水）
中保健センター	9月26日（火）

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
託児を利用される方は、下記のものに名前を書いてひとつのカバンにまとめてお持ちください。
・お茶・おしぼり（できれば布のもの）
・おむつ・着替え・バスタオル

*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 「子どもの歯」
～むし歯予防は大人の責任～
歯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3日（月）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（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	8月	9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)	11日(月)
葉栗老人いこいの家	3日(木)	14日(木)
丹陽老人いこいの家	4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	8月	9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)	25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	8月	9月	ところ	8月	9月
葉栗公民館(出張所)	2日(水)☆	6日(水)◎	奥公民館(出張所)	23日(水)☆	27日(水)◎
西成公民館(出張所)	4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)	4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 ※	23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。



「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3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28年1月～平成28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、子どもの名前、生年月日、保護者名、電話番号(日中連絡のとれる番号)、世帯主名、参加希望の
午前または午後のいずれか

(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。)

申し込み受付は7月3日(月)～20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】

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。

弁護士法人一宮総合法律事務所

〈主な取扱業務〉

民事裁判・調停等、相続問題・遺言、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…

「交通事故(人身事故)」・「相続問題・遺言」
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)

弁護士法人一宮総合法律事務所(愛知県弁護士会所属)

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

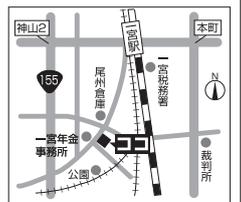
TEL0586-43-3800

営業時間:AM9:30~PM5:30

※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)

司法書士
福井武男事務所

http://WW21.tiki.ne.jp/~zab40233/ 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

検索 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29年9月1日発行

2017年(平成29年)7月1日 健 16