

健康ひろば



健康づくりサポーター活動の様子

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。

日本脳炎予防接種／四種混合予防接種	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／健康日本21いちのみや計画～アルコール分野～	7
ふだん意識することのない「唾液の働き」	8
子育てがづらくなる時	9
無料匿名エイズ検査／歯周病と全身疾患	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」

日本脳炎予防接種はお済みですか？

～ 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に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 ※標準的には小学校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】 平成26年3月以前生まれの子…… 3歳児健康診査の案内通知に同封されています。
平成26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。
【2期】 平成19年4月2日以降生まれの子… 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。
※予診票…… 市内の協力医療機関に準備してあります。
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。
※予診票…… 発行方法について保健センターにご相談ください。

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

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。

四種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ）予防接種はお済みですか？

四種混合の予防接種は、生後3か月から接種を開始します。3回接種した後、約1年後に追加接種を受けますが、追加接種を忘れて完了していない子を見かけることがあります。忘れずに追加接種を受けるようにしましょう。

対象者

生後3か月～7歳6か月に至るまで

接種回数

1期初回…… 20日～56日（3週間～8週間）の間隔で3回接種する。
1期追加…… 1期初回（3回）終了後、1年～1年6か月の間に1回接種する。

予診票

・平成26年3月以前生まれの子…… 予診票をご自宅に送付しています。
・平成26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。

※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）で実施しています。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。

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29年11月1日（水）～平成30年1月31日（水）
- 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** 1,200円（今年度より1,000円から1,200円に変更します。）
※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29年度の対象者】**
下記の生年月日の方には、平成29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27年4月2日～昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日



- 実施期間** 平成29年4月1日（土）～平成30年3月31日（土）
- 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

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52・47・42・37・32・27・22年生まれの方
- 実施期間** 5月1日(月)～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29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	かとう歯科クリニック	81-1182	奥町	岩田歯科医院	63-4182	
	滝歯科医院	72-2351		こいわ歯科医院	77-1182		キフネ歯科	64-1188	
	長坂歯科	24-8020		(医)明典会 タナカ歯科	24-0418		五藤歯科クリニック	61-3339	
	伴歯科医院	23-4182		津田歯科クリニック	75-0418		鈴木歯科医院	64-1182	
	文京歯科医院	72-1118		なかお歯科	81-0020		古澤歯科	62-9188	
	箕田歯科医院	23-1001		西成歯科医院	77-8148		うかい歯科	68-3316	
貴船	三輪デンタルクリニック	82-7738	丹陽町	はら歯科クリニックSEBE	53-6333	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		松浦歯科医院	78-2999		川崎歯科医院	68-0303	
	足立歯科医院	72-7311		モリソン歯科	77-8123		中島歯科医院	68-0854	
	石黒歯科	71-0223		あおぞら歯科こども歯科	71-6200		はやせ歯科口腔外科	68-1728	
	斉藤歯科医院	24-3811		石浩歯科	76-6106		ファミリー歯科クリニック	69-4618	
	坂井田歯科医院	73-4255		さっさ歯科クリニック	24-3033		堀田歯科	69-3511	
神山	すみ歯科	24-0069	浅井町	泰歯科	77-3941	千秋町	(医)育徳会 磯村歯科医院	76-4258	
	竹中歯科医院	24-4852		野口歯科医院	76-5412		かみむら歯科クリニック	81-0418	
	中山歯科医院	72-1535		はなみずき歯科	64-8719		岸歯科医院	77-4488	
	よつば歯科クリニック	26-1428		陽だまり歯科	81-4618		さとう歯科	81-6480	
	鈴木歯科	46-0810		森本歯科医院	24-6088		しもさと歯科医院	76-1616	
	墨歯科医院	45-8224		けい歯科クリニック	51-5133		千秋病院	77-0012	
	ソプエ歯科	45-2433	こしま歯科	78-8548	起	竹中歯科医院	62-1048		
	テンサン歯科医院	48-4088	しばた歯科	78-8041	小信	浅井歯科	62-4803		
	とまつ歯科医院	44-8686	にしいる歯科	51-0418	中島	加納歯科医院	62-3896		
	ミキ歯科クリニック	48-5358	はたさ歯科医院	78-8510	三條	さくデンタルクリニック	64-8714		
ミルキーウェイデンタルクリニック	24-5196	森歯科医院	51-2991	さわだ歯科		63-1188			
渡辺歯科医院	44-1649	悠和歯科クリニック	51-1112	森島歯科医院		62-5891			
大志	いとう歯科医院	26-1212	脇田歯科医院	78-8148		よこい歯科医院	63-4180		
	長谷川歯科	71-5230	根尾歯科医院	87-3344		徳	あきお歯科	62-9109	
	ヒロ歯科室	23-2800	丸井歯科医院	87-3232			葛谷ファミリー歯科	46-0050	
	本町歯科	24-3800	リキデンタルオフィス	84-4182	三條歯科クリニック		61-4160		
	牧歯科	26-1482	あい歯科医院	44-0843	柴山歯科医院		44-6474		
	まごころ歯科	71-8548	一宮たなばた歯科医院	45-1188	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				
向山	田島歯科医院	24-9133	苅安賀歯科クリニック	85-7973	朝日	浅野歯科	63-4567		
	平山歯科医院	24-7244	桜木歯科医院	45-0418		開明	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	
	富士	ア歯科診療所	72-7988	(医)丹羽歯科			44-1589	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	木曾川町	青山歯科医院
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	ふじはし歯科医院	47-4333	木曾原歯科医院	45-8458			
みどり歯科		24-6480	まえたデンタルクリニック	46-8143	つぎはし歯科	64-0089			
山口歯科医院	71-0418	むらかみ歯科	46-6480	はくくみ歯科医院	62-1282				
葉栗	岩崎歯科医院	51-2022	やまと歯科医院	43-3958	モリ歯科	46-2555			
	ごとう歯科医院	78-7870	吉本歯科	43-0124	今伊勢町	おうぎ歯科	87-4983		
	ののがき歯科医院	73-4182	今伊勢歯科医院	52-5353		カワイ歯科	87-3444		
	菱川歯科医院	51-6628	いまえだ歯科	73-8500		木曾川歯科医院	87-1222		
	ふるの歯科医院	51-7676	大橋歯科医院	73-1135		(医)くすや歯科	86-6311		
	足立歯科クリニック	77-4500	小林歯科	46-4888		五藤歯科医院	87-0136		
安藤歯科医院	77-2053	とむ歯科クリニック	44-4618	さとう歯科		86-6993			
西成	インベ歯科医院	76-8143	(医)ノダ歯科クリニック	72-4182	墨歯科医院	86-3337			
	うえの歯科クリニック	64-8234	ハヤシ歯科クリニック	46-2218	たがヤキッズ&ファミリーデンタルクリニック	64-8880			
	オーキッド歯科	76-7722	ムラタ歯科	71-8148	にしかわ歯科クリニック	84-4181			
	おろし歯科医院	77-1411							

連区に関係なくな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。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。

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

*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。

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（健康ひろは6月・7月号（5月1日発行）8ページ参照）

持ち物

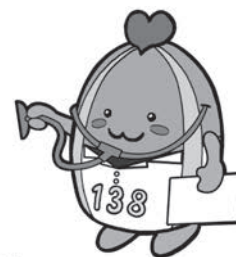
クーポン券、健康保険証など（年齢・住所が確認できるもの）、健康手帳（お持ちの方はご持参ください。）

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。

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28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	1,571	1,428	165	59	1,204	143	9.1
大腸がん検診	3,277	2,492	695	94	1,703	785	24.0
肺がん検診	959	843	334	39	470	116	12.1
乳がん検診	814	751	304	28	419	63	7.7
子宮頸がん検診	312	257	107	4	146	55	17.6

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27年には年間約37万人以上の方が亡くなっています。主ながんは男女ともに胃がん、大腸がん、肺がんが占めています。（平成26年／平成27年国民衛生の動向より）

平成28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、治療によって早期回復が期待できます。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、症状が出る前に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？

狂犬病は動物にも人にもかかる感染症で、発症した場合の死亡率はほぼ100%という恐ろしい病気です。世界のほとんどの地域で発生し、毎年多くの人々が狂犬病によって亡くなっています。海外からの動物の輸入が盛んな近年、万が一、日本に狂犬病が発生した時、流行を防ぐために飼い犬に予防注射を行っておくことが大切です。

生後91日以上の子犬を飼っている方は、毎年4月から6月までの間に、1回の狂犬病予防注射を受けさせることが法律等で義務付けられています。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。

第2次健康日本21いちのみや計画 ～アルコール分野～

～11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です～

第2次健康日本21いちのみや計画では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」「健やか親子」「社会環境の整備」の9つの分野について、取り組みを行っています。

11月10日～16日はアルコール関連問題啓発週間です。過度の飲酒は様々な病気のリスク要因となり、重大な健康被害を引き起こす可能性がありますので、適量飲酒を日頃から心がけるようにしましょう。

- 飲酒は適量を心がけましょう。
- 妊婦・未成年者は絶対に飲まないようにしましょう。
- アルコールハラスメントをしないようにしましょう。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。

節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコールで20g程度です。

1ドリンク=10g を基準に飲酒習慣を見直しましょう。



1ドリンク=10g の目安



ビール
アルコール5%
250mL



日本酒
アルコール15%
80mL



ワイン
アルコール12%
100mL

実は
すごい!

ふだん意識することのない「唾液の働き」

だ え き

細菌の増殖を抑える

唾液の中のさまざまな抗菌物質により、細菌の増殖を抑えて感染を防ぎます。

食べ物をまとめる

食べ物に適度な水分と粘り気を与え、柔らかくして飲み込みやすくします。

発音をしやすくする

口の中の湿度を適度に保つことで、口が滑らかに動き、発音をスムーズにします。

歯を守り修復する

むし歯菌の出した酸や甘い酸性の飲食物などにより、歯の表面は絶えず溶かされています(脱灰)。そのまま溶かされるとむし歯は進行しますが、唾液は歯の表面を常に修復しています(再石灰化)。

むし歯を防ぐ

唾液のpHは平均7.0前後で酸を中和する能力があります。むし歯の原因菌が糖を分解して作った酸を中和して、むし歯になるリスクを下げてくれます。

消化を助ける

唾液に含まれるアミラーゼという消化酵素の働きによって、でんぷんを分解し体内に吸収しやすい状態にします。

口の中を掃除する

唾液は食事をしていない時にも分泌され、食べ物のかすや細菌などを洗い流してくれます。

粘膜を保護する

口の乾燥を防いだり、刺激で口の中の粘膜が傷つくのを保護しています。



クイズ1

一日にできる唾液の量って、どれくらい?

- ①大さじ 1杯位 ②コップ 1杯位 ③ペットボトル 1本位

クイズ2

むし歯ができやすいのは、どんな時?

- ①夜、寝ている間 ②朝、起きた時 ③昼間、活動している時

唾液の分泌を高める方法

●良く噛んで食べる

良く噛むことが唾液腺の刺激になり、分泌量が増えます。

●水分を多くとる

唾液の99%は水分です。水分をこまめに補給して唾液の分泌をスムーズにしましょう。

●リラックスする

唾液の分泌は、精神状態とも関係しています。できるだけストレスを避け、リラックスした気持ちでいると唾液の分泌が活発になります。

●舌の運動をする

舌を出したり、口の中で回したりする運動をして舌の付け根を刺激すると唾液の分泌が促されます。

●唾液腺のマッサージをする

唾液腺にマッサージを行って直接刺激を与えます。

唾液の力を
生かそう!

【唾液腺マッサージ】

① 耳下腺



上の奥歯付近の頬に指をあて、後ろから前に回します。
<5回>

② 顎下腺



アゴの骨の内側の柔らかい部分に親指をあて、耳の下からアゴの下までゆっくり押し押しします。
<5回>

③ 舌下腺



アゴの真下に親指をあて、舌を突き上げるようにゆっくり押し押しします。
<5回>

クイズ1の答え

正解は ③

一日の唾液の分泌量は成人で1000ml~1500mlといわれています。一般に若い人ほど量が多く、年をとるほど減少していきます。ストレスや糖尿病など病気の影響で減少することもあります。

クイズ2の答え

正解は ①

夜寝ている間は、むし歯から歯を守る唾液の分泌量が減るため、むし歯になりやすくなります。ですから、夜寝る前の歯みがきは非常に重要です。

子育てがづらくなるとき… ひとりで悩まずに話してみませんか？

赤ちゃんが泣きやまなくて寝不足でイライラするし、近所にも気を遣うし、もうクタクタ。

夫は忙しくて協力的じゃないし、何もかも一人でやらないといけないのは、とても辛くて…。泣く赤ちゃんに怒鳴ったり…。イライラやストレスがたまって…。



自分の子どもなのにかわいいと思えない。

上の子がかわいいと思えない。他のお母さんはみんな楽しそう。私だけどうして…

子どもにイライラして、つい子どもにぶつけてしまっては後悔を繰り返している。ひどいことを言ったり、手が出てしまうことも…

★ワンポイントアドバイス★

生後2か月頃をピークに何をやっても泣きやまない激しい泣きの時期があります。2歳から3歳頃は「イヤイヤ期」でもあり、かんしゃくも起こしやすい時期です。しかし、これらは大切な発達の過程で、誰もが経験し、子どもの成長につれて治まっていくものです。



☆赤ちゃんの泣きへの対応

- ・抱っこしたり、歩いてみたり、家の外に出て、外の空気に触れさせてみましょう。
- ・泣きやまなくてイライラしそうな時は、安全に寝かせ、その場を離れて、自分がリラックスしましょう。少ししたら(長時間の放置はいけません)戻って、赤ちゃんの様子を確認しましょう。

☆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。
- ・一緒に外に出て外の刺激で切り替えさせたり、落ち着くまで様子を見て落ち着いたら声をかけましょう。

～家族の方へ～



- ・お母さんに声をかけ、話を聞きましょう。
感謝の気持ちを言葉にして、話を聞くことで、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協力しましょう。

赤ちゃんを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、思わず激しく赤ちゃんを揺さぶることによって起こる重症の頭部損傷です。赤ちゃんは頭が重たくて、首の筋肉が弱いので、速く強く揺さぶられると、頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられて、脳は損傷を受けます。結果として、障害が残ったり、死亡する場合があります。

相談できるところ 育児をしていてイライラすることは誰でもあり得ることです。一人で悩まずに、ご相談ください。

・中保健センター	☎72-1121	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
・西保健センター	☎63-4833	(祝日・年末年始を除く)
・北保健センター	☎86-1611	

・子ども悩みごと相談	☎28-9152	月～金曜日 午前10時～12時 午後1時～4時30分
		(祝日・年末年始を除く)

・子ども悩みごと夜間ダイヤル	☎73-4192	火～土曜日 午後5時30分～8時30分
		(ききょう会館の休館日を除く)

・育児もしもしキャッチ	☎0562-43-0555	水～土曜日 午後5時～9時(祝日・年末年始を除く)

・NPO法人CAPNA(子どもの虐待防止ネットワークあいち)	☎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もできます。www.jcapnet.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(24時間対応) ☎189(いちはやく)
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(24時間対応) ☎45-1558
☆ケガをしているような時は☎警察110番・救急119番へ通報してください。



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25日(月)及び1月8日(月・祝)の夜間検査、

12月27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」における 休日エイズ即日検査も実施します。

と き 12月2日(土)

時 間 午前9時~11時

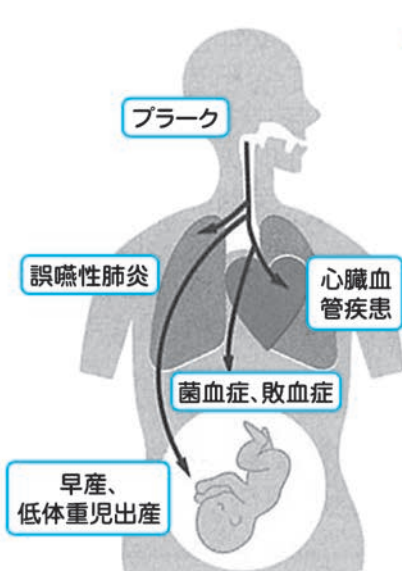
12月1日(金)は世界エイズデーです

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

歯周病と全身疾患



くち
口の^{くち}中の細菌(プラーク)が全身に影響します!

プラークは口の中から体の中に取り込まれ、全身に様々な影響を及ぼし、糖尿病を始めとした全身疾患との関連が明らかになっています。

定期的な歯科検診を受けましょう

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4日(月)	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	肝に銘じる 肝臓病の話	50名	医師

【受付時間】 午後1時45分～2時(受付は講堂前で行います。)

【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】 11月1日(水)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5日(火)	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 ～はじめてみよう ウォーキング～	30名	保健師 健康づくり リーダー
平成30年 1月17日(水)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833		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】 午前9時30分～10時(1月17日の受付は大ホール前で行います。)

※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)

※12月5日: 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。

初心者向けです。屋外は歩きません。室内靴(運動のできるもの)をお持ちください。

※1月17日: 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。

運動できる服装、靴でお越しください。

【予約制】 11月1日(水)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
12月18日(月)	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30年 1月31日(水)		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)

※1月31日: 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(水)から申し込みを受け付けます。(定員になり次第しめきり)

禁煙個別サポート

希望者の方に、個別支援で一人ひとりに合った方法で禁煙をサポートし、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。

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	1日(金)	平成29年7月21日～ 8月22日生	1	5日(金)	平成29年8月23日～ 9月24日生	午後1時10分～2時
		15日(金)			19日(金)		
		22日(金)			26日(金)		
西保健センター	12	5日(火)	平成29年8月 1日～ 8月27日生	1	9日(火)	平成29年8月28日～ 9月23日生	午後1時10分～2時
		19日(火)			16日(火)		
北保健センター	12	12日(火)	平成29年8月 1日～ 8月31日生	1	9日(火)	平成29年9月 1日～ 9月30日生	午前9時10分～10時
		26日(火)			23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	12	5日(火)	平成28年5月 2日～ 5月28日生	1	9日(火)	平成28年5月29日～ 6月24日生	午後1時～2時
		19日(火)			16日(火)		
西保健センター	12	14日(木)	平成28年5月13日～ 5月28日生	1	11日(木)	平成28年5月29日～ 6月29日生	
					25日(木)		
北保健センター	12	7日(木)	平成28年4月24日～ 6月 3日生	1	4日(木)	平成28年6月 4日～ 7月 6日生	
		21日(木)			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	12	7日(木)	平成26年10月30日～ 11月25日生	1	4日(木)	平成26年11月26日～ 12月22日生	午後1時～2時
		21日(木)			18日(木)		
西保健センター	12	6日(水)	平成26年10月24日～ 11月25日生	1	17日(水)	平成26年11月26日～ 12月26日生	
		20日(水)			31日(水)		
北保健センター	12	13日(水)	平成26年11月10日～ 11月28日生	1	10日(水)	平成26年11月29日～ 平成27年1月 4日生	
					24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	21日(木)	平成27年11月 1日～ 11月15日生	1	18日(木)	平成27年12月 1日～ 12月15日生	午前9時～10時
		28日(木)			25日(木)		
西保健センター	12	7日(木)	平成27年11月 1日～ 11月30日生	1	4日(木)	平成27年12月 1日～ 12月31日生	
北保健センター	12	14日(木)	平成27年11月 1日～ 11月30日生	1	11日(木)	平成27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

一宮市立市民病院「健康教室」の開催案内



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

こどもには赤ちゃん訪問

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	12	6日(水)	平成29年1月30日～ 3月11日生	1	17日(水)	平成29年3月12日～ 4月7日生	午前9時～10時
		20日(水)			24日(水)		
		27日(水)					
西保健センター	12	5日(火)	平成29年2月9日～ 3月12日生	1	16日(火)	平成29年3月13日～ 3月28日生	
		19日(火)					
北保健センター	12	7日(木)	平成29年2月14日～ 3月4日生	1	4日(木) 18日(木)	平成29年3月5日～ 4月7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
11月28日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	肺炎で死ぬということ	呼吸器内科医師
平成30年 1月30日(火)			なぜ転ぶ?年齢とともに変わる歩き方!	リハビリテーション室 理学療法士

【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）
*11月1日（水）から申し込みを受け付けます。

ところ 申し込み	とき	I	II
西保健センター	12月	10日（日）	25日（月）
北保健センター	1月	14日（日）	26日（金）

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

※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（定員になり次第しめきり）
*11月1日（水）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25日（月）
北保健センター	1月26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（水）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 5日（火）	ごっくんコース 16日（火）
尾西庁舎 5階 （申込：西保健センター）	ごっくんコース 21日（木）	もぐもぐコース 18日（木）
北保健センター	ごっくんコース 13日（水）	もぐもぐコース 10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…教室の1週間前にしめきり（ただし、定員になり次第しめきります。）

*11月1日（水）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12日（火）
西保健センター	1月23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

※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 「子どもの薬の飲ませ方」
～上手に薬とつき合おう～
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）

*11月1日（水）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11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	21日(木)	25日(木)
奥としよりの家	6日(水)	10日(水)
千秋老人いこいの家	18日(月)	15日(月)
葉栗老人いこいの家	14日(木)	11日(木)
丹陽老人いこいの家	8日(金)	12日(金)
萩原老人福祉センター	15日(金)	19日(金)
浅井老人いこいの家	7日(木)	11日(木)
時之島老人いこいの家	22日(金)	26日(金)
北方老人いこいの家	26日(火)	23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	4日(月)	15日(月)
西保健センター	4日(月)	22日(月)
北保健センター	18日(月)	15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)	6日(水)☆	17日(水)◎	奥公民館(出張所)	27日(水)☆	24日(水)◎
西成公民館(出張所)	8日(金)◎	12日(金)☆	萩原公民館(出張所)	13日(水)☆	10日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	14日(木)◎	11日(木)☆	千秋公民館(出張所)	8日(金)☆	12日(金)◎
浅井公民館(出張所)	6日(水)◎	17日(水)☆	尾西南部公民館 ※	27日(水)◎	24日(水)☆
北方公民館(出張所)	20日(水)☆	31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)	13日(水)◎	10日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	4日(月)◎	15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30年 1月15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～ 健康日本21いちのみや計画について 一宮市健康づくりサポーター協議会について	大学教授 一宮市健康づくりサポーター
2 *	1月23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19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26日(月)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士
5 *	3月 3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19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 閉講式	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 西保健センター ☎63-4833

* 第2回は尾西庁舎1階講堂

* 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(水)から西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】

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://WWW21.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30年1月1日発行