

# 健康ひろば



乳幼児健康診査の様子

## 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。

お子さんの予防接種は順調にすすんでいますか	2
インフルエンザを予防しましょう	3
一般不妊治療費補助申請は平成30年3月26日までに	4
未熟児養育医療給付制度のご案内/ペット(愛護動物)の適正飼養	5
ポールウォーキング体験会/ウォーキング大会/休養・こころの健康	6
第2次健康日本21いちのみや計画～栄養・食生活分野～	7
お父さん!育児参加していますか	8
いちのみや健康マイレージにチャレンジしよう	9
糖尿病の基礎知識/肝炎ウイルス検査	10
健康日本21いちのみや計画推進講座	11
お知らせ	12~15
平日夜間及び休日診療のご案内	16



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

# お子さんの予防接種は順調にすすんでいますか？

予防接種を忘れていないか、一度この時期に母子健康手帳をチェックしてみましょう。予防接種の受け方がわからない時は、ひとりで悩まず保健センターへご相談ください。

【下表の対象者の見方】

「至るまで」「未滿」とも誕生日の前日までです。

種類	対象者	接種回数・間隔	注意事項
B型肝炎	生後2か月～1歳に至るまで	3回接種 27日以上の間隔で2回接種、 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）3回目を接種する。	<b>費用</b> 無料 <b>持ち物</b> 予診票、母子健康手帳、健康保険証など年齢、住所が確認できるもの。 <b>実施場所</b> 予防接種協力医療機関（市ウェブサイトでご確認ください。） ※希望する医療機関にあらかじめ予約をしてお出かけください。
小児用肺炎球菌 ヒブ (インフルエンザ菌b型)	生後2か月～5歳に至るまで	接種開始時期により異なります。	
BCG	生後3か月～1歳に至るまで 標準的には生後5か月～8か月	1回接種	
四種混合 (ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ)	生後3か月～7歳6か月に至るまで	1期 3回接種 初回 20日～56日までの間隔 1期追加 1回接種 1期初回の3回目接種から1年～1年6か月の間	
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	小学校6年生 (小学校6年生の間に接種できなかった子は、13歳未滿までの間に接種を受けることができます。)	2期 1回接種	
不活化ポリオ	生後3か月～7歳6か月に至るまで	1期 3回接種 初回 20日～56日までの間隔 1期追加 1回接種 1期初回の3回目接種から1年～1年6か月の間	
麻しん・風しん混合	満1歳～2歳に至るまで	1期 1回接種	
	平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ (保育園・幼稚園等の年長児に相当する子)	2期 1回接種	
水痘	満1歳～3歳に至るまで	2回接種 3か月以上の間隔	
日本脳炎	満3歳～7歳6か月に至るまで	1期 2回接種 初回 6日～28日までの間隔 1期追加 1回接種 1期初回の2回目接種からおおむね1年後	
	満9歳～13歳未滿	2期 1回接種	
	【特例措置】 特例1 平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれで、1期・2期の接種が未完了の子は、未接種分を20歳未滿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日生まれで、1期の接種が7歳6か月までに未完了の子は、1期の未接種分を9歳～13歳未滿までの間に公費で受けることができます。	1期の未接種分 1回～3回接種 2期 1回接種	

**B型肝炎**  
平成28年4月～平成29年3月生まれの子の予診票は、出生月の翌月末頃個別に送付しています。  
平成29年4月以降生まれの子の予診票は、「一宮市予防接種予診票綴」に綴られています。

**小児用肺炎球菌、ヒブ**  
平成25年5月以前生まれの子の予診票は、協力医療機関に準備してあります。

**二種混合**  
予診票は、平成29年4月中頃個別に送付しています。  
※原則、幼児期に三種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）予防接種を4回のところ、3回以上受けている子が対象です。（母子健康手帳で必ずご確認ください。）

**不活化ポリオ**  
平成24年7月以前生まれの子の1期3回目と1期追加（4回目）の予診票は、協力医療機関に準備してあります。

**麻しん・風しん混合**  
2期の予診票は、平成29年4月中頃個別に送付しています。

**水痘**  
既に水痘にかかったことがある子は対象外です。

**日本脳炎**  
・海外渡航などの理由により、3歳未滿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。  
・平成19年4月2日以降生まれの子の2期の予診票は、小学校4年生の4月中頃個別に送付しています。  
・特例措置1の予診票は、市内協力医療機関に準備してあります。  
・特例措置2の予診票は、保健センターへご相談ください。

※予診票については、お子さんの生まれ月により下記の取り扱いとなっています。なお、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。  
 ・平成20年12月～平成26年3月生まれのお子さん・・・予診票は順次ご自宅へ送付しています。  
 ・平成26年4月以降生まれのお子さん・・・出生時に「一宮市予防接種予診票綴」をお渡ししています。  
 ※子宮頸がん予防接種は、平成25年6月14日より積極的勧奨の差し控えとなっています。  
 ※三種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）予防接種は、ワクチンが製造中止になり現在行っていません。  
 三種混合の接種が完了していない子は、保健センターへお尋ねください。

# インフルエンザを予防しましょう

## 飛沫感染

感染した人の咳、くしゃみ、つばなどとともに出されたウイルスを吸い込むと、感染することがあります。

## 接触感染

感染した人がくしゃみや咳を手で押さえた後などに他のもの(机、ドアノブ、つり革、スイッチなど)に触れると、ウイルスが付着します。ウイルスが付着したものを触り、その手で口や鼻、目の周りなどに触れると、感染することがあります。

## 感染を防ぐ具体的な方法とは？

- **ワクチンの接種** (最も有効な方法といわれています)
- **手洗い・うがいを励行する**
  - ・ 外出や人と接触した後は手洗い・うがいをしましょう。
  - ・ 流水と石鹸を用いて15秒以上、指先・指の間～手首まで洗いましょう。
- **人混みへの外出を控える**
- **外出時にはマスクを着用する**
  - ・ マスクの装着は説明書を読んで正しく着用しましょう。
- **室内では加湿器などを利用して適切な湿度に保つ** (適切な湿度 50～60%)
  - ・ ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長時間空中を漂うので適度な湿度を保ちましょう。
- **咳エチケット・マナーを守る**
  - ・ 咳、くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。
  - ・ マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。
  - ・ 鼻水、たんなどを含んだティッシュはすぐゴミ箱に捨てましょう。
- **十分な休養、バランスの良い食事をとる**

## もしインフルエンザにかかったら

インフルエンザのような症状(38℃以上の発熱と鼻汁や鼻が詰まった症状やのどの痛み・咳)が出た場合は、直ちにマスクをして周りの人にうつさないようにします。そして、早めに医療機関に受診するようにしましょう。

## 特に注意が必要な方

持病がある方々のなかには、治療の経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される方がいます。手洗いの励行、うがい、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。また、周囲の方々も、感染させないように配慮するようにしましょう。(例えば、慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病などの代謝性疾患、腎機能障害、ステロイド内服などによる免疫機能不全のある方)

さらに、妊婦・乳幼児・高齢者についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる方は、発症時の対応についても相談しておきましょう。



# 一般不妊治療費補助申請は平成30年3月26日(月)までに

平成29年度分(平成29年3月から平成30年2月までの診療分が対象)の一般不妊治療費補助制度の申請期限については、**平成30年3月26日(月)まで**となります。期限を過ぎると申請できませんのでご注意ください。期限が近づくとつれて窓口が混雑しますので、お早めに申請してください。

## 不妊治療費補助制度

市では、不妊症でお悩みのご夫婦を対象に不妊治療費の補助制度を実施しています。この制度は、不妊治療によるご夫婦の経済的負担を軽減するとともに、少子化対策の一貫として、不妊治療費の一部を補助するもので、不妊治療の内容によって、「一般不妊治療費」と「特定不妊治療費」の補助制度があります。

**申請書は、保健センターで手続き方法を説明してお渡ししています。**

詳しくは保健センターへお問い合わせください。

### 一般不妊治療費補助制度

- 年齢条件** 当該補助金申請に係る治療開始日時点の妻の年齢が、43歳未満の場合に申請できます。上記を満たさない場合でも申請できる場合があります。
- 対象者の条件**
  - ・不妊症と診断された法律上の夫婦であること
  - ・夫又は妻のいずれか一方、又は両方が一宮市に住所を有すること
  - ・医療保険(国民健康保険・社会保険等)に加入していること
  - ・夫と妻の前年の所得(1月から5月までに申請する場合は、前々年の所得)の合計額が730万円未満であること
- 対象治療** 産科・婦人科・産婦人科・泌尿器科・皮膚泌尿器科で受けた **人工授精**
- 補助額** 自己負担額(医療保険治療費を除く)の1/2(1年度当たり上限4万5千円)  
※治療の補助開始月から2年間、補助を受けることができます。
- 申請期限** 平成29年3月から平成30年2月までの診療分について、平成30年3月26日(月)まで

### 特定不妊治療費補助制度

- 対象者の条件**
  - ・愛知県の特定不妊治療費助成金の交付を受けたものであること
  - ・夫又は妻のいずれか一方、又は両方が一宮市に住所を有すること
- 対象治療** 指定医療機関で受けた **体外受精・顕微授精** ※男性不妊治療を除く。
- 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  
※申請ごとの上限金額は10万円  
ただし、上限金額に満たない場合、次回に繰り越すことはできません。
- 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

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

# 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等、入院養育が必要な乳児に対して、その治療に必要な医療費を公費で負担する制度です。申請先は中保健センターです。詳しくは、中保健センター（☎72-1121）へお問い合わせください。



給付対象者	一宮市に住所を有する1歳の誕生日の前々日までの未熟児で、次に掲げるいずれかに該当し、医師が入院養育を必要と認めたもの (1) 出生時体重2,000グラム以下のもの (2) 生活能力が特に薄弱で、医師が入院養育を必要と認めたもの
対象医療機関	養育医療機関として指定を受けている病院等に入院している場合 (指定養育医療機関については、中保健センターへお問い合わせください。)
給付の内容	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)が給付対象となります。保険対象外の差額ベッド代やおむつ代、通院医療費等は対象となりません。
子ども医療費助成制度との違い	・養育医療給付制度……保険対象の治療費と食事療養費(ミルク代)が対象 ・子ども医療費助成制度……保険対象の治療費が対象 ※両方の制度に該当する場合、養育医療給付制度が優先されます。
制度利用にかかる自己負担金	養育医療給付制度を利用すると、その世帯の所得税額等に応じて自己負担金を支払っていただくこととなります。ただし、この自己負担金は子ども医療費助成制度の対象となるため、申請して払い戻しを受けることができます。
申請方法	申請には、指定養育医療機関の医師が作成した意見書、所得税額を証明する書類等が必要となります。申請書類は中保健センターで説明のうえお渡しします。なお、申請できる期間は、お子さんが入院中に限られますので、速やかに申請してください。
利用方法	申請後、市から送付される「養育医療券」を医療機関へ提示してください。

# ペット(愛護動物)の適正飼養について

ペットの飼い主は、動物が健康で快適に暮らせるようにするとともに、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにする責任があります。ペットを飼うときは、その動物の一生に責任を持って飼いましょう。

ペットを飼うときの留意点は、次のとおりです。

- ① ペットの習性に応じて正しく飼い、他人に迷惑をかけないように飼いましょう。
- ② 病気について正しい知識を持ち、予防に努めましょう。
- ③ 犬は繋いで飼う、猫は室内で飼う等、ペットが逃げ出したり迷子にならない対策をとりましょう。
- ④ ペットがその命を終えるまで適切に飼いましょう。
- ⑤ ペットが増えすぎて管理ができなくならないよう不妊・去勢手術をしましょう。
- ⑥ 自分の飼っている動物だとわかるよう首輪や迷子札、マイクロチップ等をつけましょう。

## ◆ペット(愛護動物)を遺棄・虐待することは犯罪です◆

- ・愛護動物の遺棄・虐待 … 100万円以下の罰金
- ・愛護動物の殺傷 … 2年以下の懲役又は200万円以下の罰金



# ポールウォーキング体験会のご案内

- 日時** 2月2日（金）午前10時～11時（受付9時30分～10時）
- 場所** 尾西庁舎6階大ホール（東五城字備前12番地）
- 持ち物** タオル、お茶（ポールは主催者で用意します。）
- 参加費** 無料
- 定員** 40名
- 講師** 健康づくりリーダー
- 主催** 一宮市健康づくりサポーター協議会
- 申し込み** 玉腰まで ☎090-3856-3253（平日10時～16時）  
1月9日（火）から申し込みを受け付けます。  
（定員になり次第締めきり）



\*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 第4回 健康づくりウォーキング大会のご案内 ～千秋・西成連区の名所・寺社めぐり～

- 日時** 3月3日（土）午前9時（受付8時40分～）  
（雨天決行。ただし警報が出た場合は中止。）
- 集合場所** いちい信金スポーツセンター駐車場（一宮総合運動場）  
（千秋町佐野字向農 756）
- 問い合わせ** 柴山まで ☎090-6598-4826（平日10時～16時）
- 距離** 約6km
- 参加費** 無料
- 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

\*駐車場に限りがありますのでご承知ください。

\*平成29年度最後のウォーキング大会です。

\*完歩証明書をお持ちの方で、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。

## 第2次健康日本21いちのみや計画 ～休養・こころの健康分野～

第2次健康日本21いちのみや計画の「休養・こころの健康」の分野では、豊かで質の高い生活を送るために、こころの健康を維持することをめざしています。下記のチェック表で、あなたのこころの健康状態をチェックしてみましょう。

### 「K6」でこころの健康状態をチェックしましょう!

\*K6は米国のKesslerらによって、うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として開発された、一般住民を対象とした調査で、心理的ストレスなどの程度を表す指標となります。

★過去30日間にどれくらいの頻度で次のことがありましたか。 6つの質問に答えて、点数をチェックしましょう。 （合計得点が高いほど精神的な問題がより重い可能性がある） とされています。	全くない	少しだけ	ときどき	たいてい	いつも
1 神経過敏に感じましたか。	0	1	2	3	4
2 絶望的だと感じましたか。	0	1	2	3	4
3 そわそわ、落ち着かなく感じましたか。	0	1	2	3	4
4 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか。	0	1	2	3	4
5 何をするにも骨折りだと感じましたか。	0	1	2	3	4
6 自分は価値のない人間だと感じましたか。	0	1	2	3	4
合計得点					

5点以上…心理的ストレス相当  
10点以上…気分・不安障害相当  
13点以上…重症障害相当



該当する人は、周囲や専門相談窓口にご相談してみましょう。



### <主な相談窓口>

名古屋いのちの電話	☎052-931-4343	毎日24時間
よりせいホットライン	☎0120-279-338	毎日24時間
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556 オコナウ-マモウコ-ココ	毎日9時～16時30分
愛知県一宮保健所 こころの健康推進グループ	☎72-0321	平日9時～12時、13時～16時30分

# 第2次健康日本21いちのみや計画 ～栄養・食生活分野～

第2次健康日本21いちのみや計画の「栄養・食生活」の分野では、子どもたちの成長や市民の健康な生活のために、バランスのよい食事をとることを目標にしています。

## 「主食・主菜・副菜」とは?

主食・主菜・副菜は、1食単位の基本となる料理の組み合わせです。一つの食品には多種類の栄養素が含まれており、それぞれの食品に含まれる栄養素の種類は食品によって異なります。

特定の食品や特定の成分を強化した食品に依存することなく、「主食・主菜・副菜」を基本とし、多様な食品を組み合わせ、理想的な栄養バランスを実現していくことが重要です。

### 副 菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



### 主 菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。

### 主 食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。

### その他

汁物、飲物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えてとります。

資料:厚生労働省 日本人の長寿を支える「健康な食事」の普及について

## こんなことに取り組みましょう! (第2次健康日本21いちのみや計画より)

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせたバランスのよい食事を3食きちんと食べましょう。
- ・朝食をとる習慣を身につけましょう。
- ・食事は腹八分目にしましょう。
- ・野菜を使った料理や乳製品など、多くの食材を取り入れましょう。
- ・塩分、脂肪の摂りすぎに注意しましょう。
- ・家族・仲間と楽しい食事をしましょう。
- ・栄養成分表示を理解し、外食や食品を購入するときに活用しましょう。
- ・食育に興味を持ち、日常生活のなかで食育を実践しましょう。
- ・新鮮な地元の食材を取り入れ、地産地消を心がけましょう。
- ・体重計に乗る習慣を身につけ、自分の適正体重を認識し、適正体重を維持できるようにしましょう。

## 「野菜料理コンテストいちのみや～なすを食べよう～」を実施しました

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した。今回は修文女子高等学校食物調理科の生徒さんが多数参加され、205点の応募の中から、右の5点を入賞作品として決定しました。入賞作品のレシピは市ウェブサイトでご覧いただけます。(ID 1022195)

一宮市特産のおいしいなすを使って、ぜひご家庭でも作ってみましょう。

### 入賞作品 (順不同)

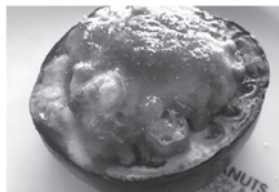
「ナスみそソースプリート」



「なすスイーツ?なすと豆腐ツナマヨのミルクレープ風サラダ」



「ねばねば焼きなす」



「イタリアンなす餃子」



「なすのクルクル揚げ」

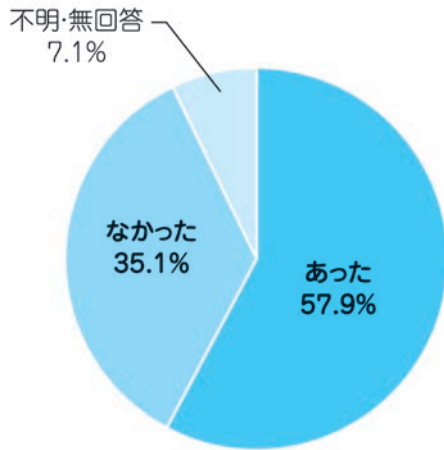


# お父さん! 育児参加していますか?

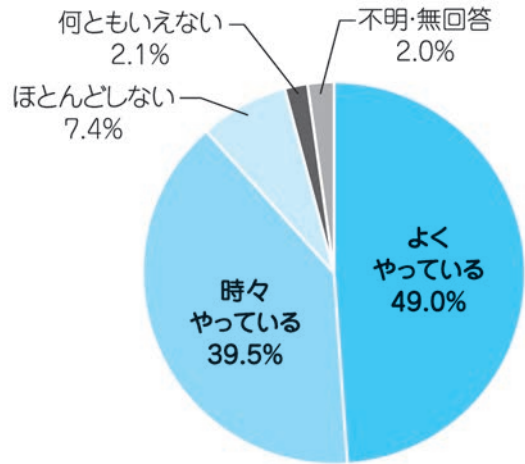
お母さんは毎日の家事や育児に大きな負担を抱えがちです。3歳までのお子さんを持つお母さん方を対象とした市民アンケート調査の結果は下のグラフのとおりです。

いままで育児に不安や悩みを抱えたことがある人は全体の約6割にのぼりました。また、お父さんの育児参加について、「よくやっている」との回答は約5割でした。もっと「よくやっている」と評価されるお父さんが増えれば、お母さんの負担も軽くなります。お父さんも積極的に育児に参加してお母さんをサポートしましょう。

## 育児に不安や悩みはありましたか?



## お子さんのお父さんは育児をしていますか?



【第2次健康日本21いちのみや計画市民アンケート調査より】



## お母さんの声・お父さんの疑問



### お母さんの気持ち

- ・家にいるときはテレビやスマホではなく子どもを見てほしい。
- ・育児や家事など頑張っていることを認めてほしい。
- ・息抜きの時間がほしいから子どもを預かってくれるとうれしい。

### お父さんの気持ち

- ・どうやって育児に参加したらいいかわからない…
- ・どうやって子どもと遊んでいいかわからない…
- ・妻が何を求めているのかわからない…



## お父さんのための育児参加ポイント!

### 《育児》

おむつを替える、お風呂に入れる、あやす、ミルク作りなど、なんでも構いません。回数をこなせば、子どもに合ったコツをつかんで上達し、子どもとの信頼関係も深まります。

### 《子どもとの遊び》

子どもの発達に合わせて遊び方も変わってきます。乳児期はスキンシップを多く取り入れ、成長するにつれてダイナミックに体を使える遊びを取り入れていきましょう。

幼児期は買い物ごっこ等のやりとり遊びや、粘土・新聞ちぎり等の手先を使う遊びも大好きです。

### 《お母さんの求めるもの》

お母さんが求めているものは「共感」です。元気に見えるお母さんも、心の中では不安を抱えていることがあります。悩みや不安をお母さんひとりで抱え込まないように、お母さんの話に耳を傾け、共感することでお母さんの気持ちは楽になります。積極的な育児参加のみでなく、お母さんへの思いやりを忘れずに育児の苦勞を共有しましょう。





# 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)」等を進呈します。

## 「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



## 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>・牛乳・乳製品をとる・ストレッチを実施する・1日3回歯を磨く  
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ポイント貯めます。申請すると「MyCa(まいか)」と景品がもらえます。

今年度から、12回まで申請ができます!



## 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(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、「MyCa(まいか)」の交付申請ができます。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
- ★抽選結果：当選者には平成30年3月中旬にハガキでお知らせします。
- ★いちのみや健康マイレージ対象事業

### 健診等

特定健康診査、後期高齢者医療健康診査、人間ドック、胃がん・大腸がん・肺がん  
前立腺がん・子宮頸がん・乳がん検診、節目歯周病検診、  
女性のための健康診査、節目骨検診

### 健康講座・イベント

健康日本21いちのみや計画推進講座、女子力アップ教室、特定保健指導、  
禁煙個別サポート、健康づくりサポーターウォーキング大会、  
健康づくり食生活改善推進員養成講座、健康づくりサポーター養成講座、  
市民健康まつり、健康体操教室



平成29年度に健康診査やがん検診を受けた人はポイントがもらえるよ!  
保健センターに健康手帳をお持ちください。

## 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

～生活習慣病予防のために～

エーワンシー

## 糖尿病の基礎知識 空腹時血糖値とヘモグロビンA1c値とは？

### 糖尿病ってどんな病気？

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの不足や作用低下が原因で、血糖値の上昇を抑える働き(耐糖能)が低下してしまうため、高血糖が慢性的に続く病気です。ほとんど自覚症状がないまま病状は静かに進行し、いつのまにか体中の血管が傷つけられ、網膜の血管が傷つく糖尿病性網膜症、腎臓の動きが悪くなる糖尿病性腎症、手足のしびれや痛みなどの症状が出る糖尿病性神経障害などの合併症を引き起こします。

血糖とは、血液中のブドウ糖のことで、その濃度を表したものが血糖値です。

#### ★空腹時血糖値とは・・・

食事の影響を受けていないとき(食後10時間以上)の血糖を調べたものです。

#### ★ヘモグロビンA1c値とは・・・

血液中のたんぱく質であるヘモグロビンがどれくらいブドウ糖とくっついたかを調べます。

過去1～2か月の血糖の状態が分かります。食事の影響を受けない数値のため、血糖コントロールの目安になります。

正常値は以下のとおりです。

- ・ 空腹時血糖値……………100mg/dl 未満
- ・ ヘモグロビンA1c値…5.6%未満 (NGSP 値)



～さあ、クイズです!あなたも生活習慣を振り返ってみましょう～

クイズ 1 血糖値を上げないためには、運動は食べる前にした方がよい？

答え

食後30分～1時間で血糖値が上がり始めます。運動は食後1～2時間後に行くと、血糖値上昇が抑えられます。少し汗ばみ、会話のできる程度の運動がおすすめです。



クイズ 2 糖尿病にストレスは影響する？

答え

糖尿病とストレスは密接な関係にあります。ストレスを受けると、それに対抗するため“抗ストレスホルモン”が分泌され、血糖値が上がります。ストレスは上手に発散させましょう。

## あなたは、肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

「いいえ」「わからない」という方は、肝炎ウイルス検査を受けましょう!



厚生労働省 肝炎総合対策 マスコットキャラクター

### ウイルス性肝炎とは？

肝炎ウイルスの感染によって肝臓の細胞が破壊され、肝機能障害を引き起こす病気です。B型及びC型ウイルスの患者・感染者は、合わせて300万人を超していると推定され、国内最大級の感染症といわれています。慢性肝炎を放置すると、肝硬変や肝がんへ進行する恐れがあります。

### 肝炎ウイルス検査を受けるには？

- ・ 市が行う健康診査で無料で受けることができます。(実施期間及び対象者は健康ひろば4月・5月号(3月1日発行)でご確認ください。)

問い合わせ 中保健センター ☎72-1121

- ・ 保健所で無料で受けることができます。

問い合わせ 愛知県一宮保健所 ☎72-0321

肝炎ウイルス検査で陽性と判定された方は必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

※治療が必要な方は医療費の助成を受けることができます。

詳しい情報は、厚生労働省のウェブサイトをご覧ください。

厚生労働省 肝炎

検索



# ☆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
2月7日(水)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	ストレスとところの病気 ～外来での現状～	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】** 1月5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)



## 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
2月26日(月)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3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

**【受付時間】** 午後1時45分～2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。  
初心者向けです。屋外は歩きません。

**【予約制】** 1月5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)  
※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
2月9日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	うるつや肌とサビないからだ、 食事で作ります	24名	管理栄養士
3月22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チャレンジシート [ イベント参加版 ] (お持ちの方)  
\*3月22日: 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】** 1月5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)

## 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。

お知らせ

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

### 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	2	15日(木)	平成28年1月 1日～ 1月15日生	3	15日(木)	平成28年2月 1日～ 2月15日生	午前9時～10時
		22日(木)			22日(木)		
西保健センター	2	1日(木)	平成28年1月 1日～ 1月31日生	3	1日(木)	平成28年2月 1日～ 2月29日生	
北保健センター	2	8日(木)	平成28年1月 1日～ 1月31日生	3	8日(木)	平成28年2月 1日～ 2月29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、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、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	2	7日(水)	平成29年4月 8日～ 5月 4日生	3	7日(水)	平成29年5月 5日～ 5月31日生	午前9時～10時
		21日(水)			28日(水)		
西保健センター	2	6日(火)	平成29年3月29日～ 4月29日生	3	6日(火)	平成29年4月30日～ 5月31日生	
		20日(火)			20日(火)		
北保健センター	2	1日(木)	平成29年4月 8日～ 5月12日生	3	1日(木)	平成29年5月13日～ 5月31日生	
		15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
2月27日(火)	一宮市立市民病院 南館11階講堂	午後2時～ 3時30分	緩和ケア	看護師
3月20日(火)			がん放射線治療の利点と欠点 ～切らずに治せるがんがある～	放射線治療科医師

【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）  
\*1月5日（金）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	2月	10日（土）	27日（火）
西保健センター	3月	11日（日）	26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4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）  
\*1月5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	2月27日（火）
西保健センター	3月26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、授乳用品

※北保健センターは4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。

\*1月5日（金）から申し込みを受け付けます。

ところ・申し込み	2月	3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（火）
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 15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 14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。）



\*1月5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	2月28日（水）
中保健センター	3月27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

## 乳幼児健康講座

**テーマ** 「子どもの目」

～知らないことがいっぱい！

子どもの目を知ろう！～

眼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）

\*1月5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	3月8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	2月	3月
神山としよりの家	22日(木)	22日(木)
奥としよりの家	7日(水)	7日(水)
千秋老人いこいの家	19日(月)	19日(月)
葉栗老人いこいの家	8日(木)	8日(木)
丹陽老人いこいの家	9日(金)	9日(金)
萩原老人福祉センター	16日(金)	16日(金)
浅井老人いこいの家	1日(木)	1日(木)
時之島老人いこいの家	23日(金)	23日(金)
北方老人いこいの家	27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  
【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	2月	3月
中保健センター	5日(月)	5日(月)
西保健センター	5日(月)	5日(月)
北保健センター	19日(月)	19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	2月	3月	ところ	2月	3月
葉栗公民館(出張所)	7日(水)☆	7日(水)◎	奥公民館(出張所)	28日(水)☆	28日(水)◎
西成公民館(出張所)	9日(金)◎	9日(金)☆	萩原公民館(出張所)	14日(水)☆	14日(水)◎
丹陽公民館(出張所)	8日(木)◎	8日(木)☆	千秋公民館(出張所)	9日(金)☆	9日(金)◎
浅井公民館(出張所)	7日(水)◎	7日(水)☆	尾西南部公民館 ※	28日(水)◎	28日(水)☆
北方公民館(出張所)	21日(水)☆	28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)◎	14日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	5日(月)◎	5日(月)☆	北保健センター		

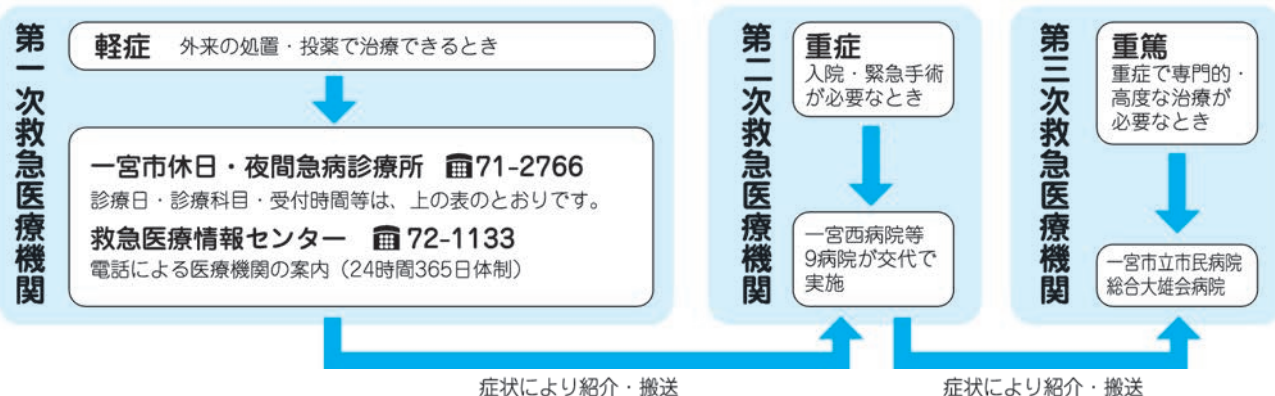
変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。



# 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。			

## 休日・夜間などかかりつけ医と連絡が取れない場合



## 愛知県小児救急電話相談(夜間)

愛知県では、小さなお子さんの急な症状に対して、かかりつけの医師が診療を行っていない平日・休日等の夜間に、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を実施しています。

- 電話番号…#8000(短縮電話番号)または ☎052(962)9900
- 相談時間…午後7時～翌朝8時
- 相談員…看護師(難しい事例は小児科医が対応)

### 【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 検索 駐車場有

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

★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3月1日発行

2018年(平成30年)1月1日 健 16