

# 健康ひろば



昨年の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。

骨粗しょう症検査の希望者を募集します	2
「こどもクッキングいちのみや」参加者募集	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／食中毒予防／危険ドラッグ	5
年長児相当・小学4・6年生の保護者の方へ／日本脳炎予防接種	6
ウォーキング大会／ゲートキーパー養成研修会／熱中症予防	7
健康づくりの教室・講座のご案内	8
乳幼児健康診査のご案内	9
子育ての教室・講座のご案内／新生児・産婦訪問のご案内	10
健康相談のご案内	11
市民健康まつりを開催／はいはい・ヨチヨチきょうそう参加者募集	12



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

昭和53・48・43・38・33・28・23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 ID 1019012

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53年・48年・43年・38年・33年・28年・23年**生まれの女性  
(平成30年中に40・45・50・55・60・65・70歳の節目年齢になる女性)

**定員** 先着順受付 800名 (各日 200名)

**内容** 超音波によるかかとの骨密度測定 **一部負担金 無料**

実施日	と き	と ころ	受 付 時 間
8月14日(火)	8月29日(水)	中保健センター	午前9時15分～11時15分
8月27日(月)			
8月16日(木)	西保健センター	午後1時15分～ 3時15分	
	北保健センター		



**申し込み** 以下の①または②の方法でお申し込みください。

## ①スマートフォン・パソコンで申し込み

電子申請・届出システムを利用して申し込みできます。  
右のQRコードを読み取るか、または市ウェブサイト(ページID検索 1019012)から必要事項を入力してお申し込みください。



## ②郵送で申し込み

右の「骨粗しょう症検査申込書」を記入し、期限内に中保健センターまで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、上記の一覧表から選んでください。  
※世帯で2名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、任意の用紙に必要事項を記入してお申し込みください。  
※申し込みの結果は、**8月上旬にご案内を郵送**します。  
※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2日(月)から13日(金)  
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2日(月)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2日(月)～13日(金)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

# 第2次健康日本21いちのみや計画 食育推進事業 「こどもクッキングいちのみや」参加者募集!!

夏休みの思い出に「こどもクッキングいちのみや」に参加しませんか。

修文女子高等学校の生徒さんが先生となり、一宮市健康づくり食生活改善協議会のボランティアの皆さんと一緒に、楽しくおいしい料理を教えてください。

たくさんのご参加お待ちしております!



と き	と ころ	内 容	定 員
8月23日(木)	午前10時から 午後2時まで (受付9時45分より)	北保健センター (木曾川町黒田字中沼南ノ切27番地)	一宮市産のお米や野菜を使用した料理 各24名
8月31日(金)	中保健センター (貴船町3丁目2番地)		

**対 象 者** 市内在住の小学生  
(保護者の方は見学・試食をしていただけます。保護者見学は参加1人につき1人まで)

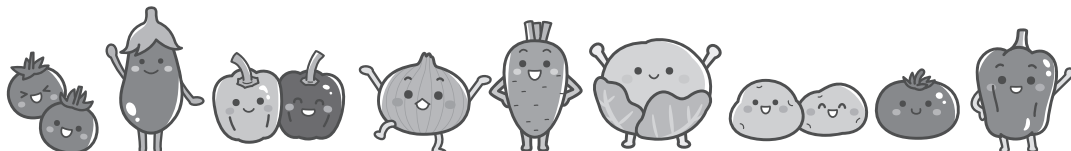
**申し込み** 7月2日(月)から20日(金)まで 中保健センター(☎72-1121) で受付  
(定員になり次第しめきり)

**参加費** 無料

**持ち物** 上履き 三角巾 エプロン ふきん2枚

**協 力** 修文女子高等学校 一宮市健康づくり食生活改善協議会

**注意事項** アレルギーには対応していませんのでご了承ください。



# がん検診を受けましょう!

ID 1018628

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5月16日～12月}	5月～12月実施	
<p><b>胃がん検診(注)</b></p> <p>●平成29年度に一宮市の内視鏡検査を受けた方は受診できません。</p> <p><b>内視鏡検査</b></p> <p>〈内容〉問診、胃内視鏡検査                  〈対象〉平成30年度に50歳以上になる方で、生まれ月が偶数月の方                  (昭和44年3月31日以前に生まれた方)                  ※事前に、中保健センターへの申し込みが必要です。                  《一部負担金 3,000円》</p> <p><b>X線検査</b></p> <p>〈内容〉問診、胃部X線検査                  〈対象〉平成30年度に40歳以上になる方                  (昭和54年3月31日以前に生まれた方)                  《一部負担金 2,000円》</p> <p><b>肝炎ウイルス検査</b></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30年度に40歳になる方                  (昭和53年4月1日～昭和54年3月31日生まれの方)                  ・昭和53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><b>大腸がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診、便潜血反応検査(2日法)                  〈対象〉平成30年度に40歳以上になる方                  (昭和54年3月31日以前に生まれた方)                  《一部負担金 500円》</p> <p><b>前立腺がん検診</b></p> <p>〈内容〉PSA(前立腺特異抗原)検査(血液検査)                  〈対象〉昭和43・38・33・28・23・18・13・8・3・大正12年…生まれの男性                  (平成30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><b>肺がん検診</b></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30年度に40歳以上になる方                  (昭和54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><b>結核検診</b></p> <p>〈内容〉問診、胸部X線検査                  〈対象〉平成30年度に16歳以上39歳以下の方                  (昭和54年4月1日～平成15年3月31日生まれの方)                  《無料》</p>	<p><b>乳がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診・視診・触診・マンモグラフィ検査                  〈対象〉平成30年度に40歳以上になる女性                  (昭和54年3月31日以前に生まれた女性)                  ※ただし、平成29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30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><b>子宮頸がん検診</b></p> <p>〈内容〉問診、視診、細胞診、内診                  〈対象〉平成30年度に20歳以上になる女性                  (平成11年3月31日以前に生まれた女性)                  《一部負担金 1,000円》</p> <p><b>節歯周病検診</b></p> <p>〈内容〉一般歯科健康診査・歯周病診査                  〈対象〉昭和53・48・43・38・33・28・23年生まれの方                  《無料》</p>

(注)胃がん検診は、同じ年度内で内視鏡検査、またはX線検査のどちらかの受診となります。また、内視鏡検査を受診された方は、翌年度は胃がん検診(X線検査を含む)を受けることができません。

- 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)6・7ページ参照)  
 ※最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください。
- 持ち物** 健康保険証など年齢・住所が確認できるもの、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。  
 胃内視鏡検査については、事前に中保健センターへの申し込みが必要です。  
 (健康ひろば6月・7月号(5月1日発行)5ページ参照)
- 注意事項** 検診のほかに診察を受けられた場合は、別途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! ID 1019015

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29年4月2日から平成30年4月1日までの間に  
40歳になられた女性

40歳 昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ

### ○子宮頸がん検診

・平成29年4月2日から平成30年4月1日までの間に  
20歳になられた女性

20歳 平成9年4月2日～平成10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30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)6ページ参照)  
※最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください。

## 持ち物

クーポン券及び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、別途診察代が必要となります。



# 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。また、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。

### ①買い物をするとき

- 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。

### ②家庭で保存するとき

- 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。

### ③調理の下準備をするとき

- 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。

### ④調理をするとき

- 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)

### 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。

### 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)

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、麻薬や覚醒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、麻薬や覚醒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、ピデオクリーナーなどと称して、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

# 年長児相当・小学4年生・6年生の 保護者の方へ

麻しん・風しん混合(MR)2期、日本脳炎2期、ジフテリア・破傷風二種混合(DT)2期の予防接種について、4月中旬に、平成30年度の予防接種の案内と予診票を個別に郵送しました。

他市町村からの転入で、予診票をお持ちでない方はご連絡ください。

## 実施期間

平成30年4月の予診票到着後から平成31年3月31日まで  
※ただし、日本脳炎2期、ジフテリア・破傷風二種混合(DT)2期については、13歳の誕生日前日まで受けられます。

## 対象者

### ◆麻しん・風しん混合(MR)2期

平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子

### ◆日本脳炎2期

平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの子

※この接種を受けるには、1期の接種を3回受けていることが必要です。

### ◆ジフテリア・破傷風二種混合(DT)2期

平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれの子

※この接種を受けるには、三種混合(ジフテリア・百日せき・破傷風)の予防接種を4回のところ3回以上受けていることが必要です。



## 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4年生の4月中旬にご自宅へ送付しています。

## 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…発行方法については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。

※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)8ページ参照)で実施しています。  
なお、最新の情報は市ウェブサイトでご確認ください。希望する医療機関に予約をして、母子健康手帳、予診票、及び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。費用は無料です。  
※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。

# 平成30年度 第2回 健康づくりウォーキング大会のご案内

## ～尾西地区 歴史と文化を巡る～

ID 1004911

**日時** 9月15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。)

**距離** 約5.8km

**参加費** 無料

**集合場所** 一宮市役所尾西庁舎 東側駐車場  
(東五城字備前12)

**主催** 一宮市健康づくりサポーター協議会

**申し込み** 当日集合場所で受付

**問い合わせ** 加納まで ☎0586-44-0280 (平日午前9時～午後5時)

※駐車場には限りがありますのでご承知おきください。  
※平成30年度はウォーキング大会を4回開催します。(以降は11月、3月を予定しています。)  
※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。



## ゲートキーパー養成研修会 「あなたの周りに悩んでいる人はいませんか？」 あなたも今日からゲートキーパー

ゲートキーパーとは「命の門番」のことで、自殺しようとしている人のサインにいち早く気づいて、適切な対応ができる人のことをいいます。

ゲートキーパーは専門家でなくても、誰もがなれます。

あなたも、大切な命を支えるゲートキーパーとして、できることから始めてみましょう!

**日時** 8月24日(金) 午後2時～4時(受付1時45分～2時)

**ところ** 尾西庁舎6階大ホール

**対象者** 一宮市民

**申し込み** 7月2日(月) から西保健センター(☎63-4833)で受付

**定員** 30名(定員になり次第しめきり)

**講師** 南山大学法学部 講師 森山花鈴氏

## 熱中症は予防が大切です

熱中症は炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも多く発生します。また、突然気温が上がった日や梅雨明け後の蒸し暑い日など、体がまだ暑さに慣れていない時期にも起こりやすくなります。

### 熱中症の予防法

#### 涼しい服装



衣服は通気性のよい生地、下着には吸水性や速乾性にすぐれた素材がよいでしょう。

#### 日陰を利用



日陰を選び直射日光を避けましょう。体感温度は木陰の方が7℃程度低くなります。

#### こまめに水分・塩分を補給



のどが渇く前、暑いところに入る前から水分を補給しておくことが大切です。

〈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～〉

# 健康づくりの教室・講座のご案内

## 健康日本21いちのみや計画推進講座

すべて  
いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

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。

### 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(水)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	肝臓のはなし ～脂肪肝・肝炎～	各50名	医師
9月27日(木)	中保健センター ☎72-1121		乳がんの早期発見 早期治療のために		

**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イベント参加版(お持ちの方)

**申し込み** 7月2日(月)から受付(定員になり次第しめきり)



### すっきり！運動教室

※同じ内容の教室は、1年度ひとり1回の参加に限らせていただきます。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	担当
8月23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～	各30名	保健師 健康づくりリーダー
9月11日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833				

**受付時間** 午前9時30分～10時(9月11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。

**申し込み** 7月2日(月)から受付(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20日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	さよなら高血糖 ベジファーストのすすめ	24名	管理栄養士
9月27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イベント参加版(お持ちの方)

※9月27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。

**申し込み** 7月2日(月)から受付(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。



# 乳幼児健康診査のご案内

- ・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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間	
中保健センター	8月	平成30年4月 1日～ 4月22日生	7日(金)	9月	平成30年4月23日～ 5月25日生	午後1時10分～2時
	24日(金)		21日(金)			
西保健センター	8月	平成30年4月 1日～ 4月27日生	4日(火)			
北保健センター	8月		21日(火)	18日(火)		
北保健センター	8月	平成30年4月 1日～ 4月30日生	11日(火)	9月	平成30年5月 1日～ 5月31日生	午前9時10分～10時
			28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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間	
中保健センター	8月	平成29年1月 1日～ 1月27日生	7日(火)	9月	平成29年1月28日～ 2月23日生	午後1時～2時
			21日(火)			
西保健センター	8月	平成29年1月 5日～ 2月 5日生	9日(木)	9月	平成29年2月 6日～ 3月 9日生	
			23日(木)			
北保健センター	8月	平成29年1月 6日～ 1月23日生	2日(木)	9月	平成29年1月24日～ 2月28日生	
			6日(木)			
			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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間	
中保健センター	8月	平成27年7月 1日～ 7月27日生	2日(木)	9月	平成27年7月28日～ 8月23日生	午後1時～2時
			16日(木)			
西保健センター	8月	平成27年7月 7日～ 8月 7日生	1日(水)	9月	平成27年8月 8日～ 9月 7日生	
			29日(水)			
北保健センター	8月	平成27年6月11日～ 7月18日生	8日(水)	9月	平成27年7月19日～ 8月 5日生	
			22日(水)			
			26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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間	
中保健センター	8月	平成28年7月 1日～ 7月15日生	16日(木)	9月	平成28年8月 1日～ 8月15日生	午前9時～10時
			23日(木)			
西保健センター	8月	平成28年7月16日～ 7月31日生	2日(木)	9月	平成28年8月16日～ 8月31日生	
			9日(木)			
北保健センター	8月	平成28年7月 1日～ 7月31日生	2日(木)	9月	平成28年8月 1日～ 8月31日生	
			9日(木)			
			13日(木)			

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

# 子育ての教室・講座のご案内

## 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

**対象者** 妊婦  
\*I、IIどちらか1つの参加も可能です。  
\*パパもご一緒にどうぞ。

**定員** 各30名(定員になり次第しめきり)  
\*7月2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	11日(土)	28日(火)
西保健センター	9月	9日(日)	25日(火)

**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。

**対象者** 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2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28日(火)
西保健センター	9月25日(火)

**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

ごっくんコース【離乳の開始(5・6か月頃)~8か月頃】

もぐもぐコース【7か月頃~離乳の完了】

\*安全のため申込人数が多い場合は、お断りすることがあります。

\*7月2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 7日(火)	ごっくんコース 4日(火)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 24日(金)	もぐもぐコース 14日(金)
北保健センター	ごっくんコース 8日(水)	もぐもぐコース 12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回のみの参加です。

**託児** 各15名...教室の1週間前にしめきりそれぞれ、定員になり次第しめきります。

\*7月2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(木)
西保健センター	9月7日(金)

**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1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

\*中保健センターは10月に実施します。

## 乳幼児健康講座

**テーマ** 「子どもの事故予防」~子どものそばには危険がいっぱい~  
小児科医師が説明します。

**対象者** 乳幼児をもつ親

**定員** 30名(定員になり次第しめきり)

\*7月2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13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

# 新生児・産婦訪問のご案内

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。

**対象者** 生後4週間(28日)以内の新生児とお母さん **ご準備いただくもの** 母子健康手帳、認印、バスタオル

**費用** 無料 **申し込み・問い合わせ** 西保健センター (☎63-4833)

**内容** 体重測定、育児相談、授乳相談

\*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。

# 健康相談のご案内

## 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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間		
中保健センター	8月	平成29年10月 1日～ 11月 9日生	1日(水)	9月	平成29年11月10日～ 12月 6日生	午前9時～10時	
			15日(水)				5日(水)
			22日(水)				19日(水)
西保健センター	8月	平成29年10月 5日～ 11月 4日生	7日(火)	9月	平成29年11月 5日～ 12月 6日生		
			21日(火)				4日(火)
北保健センター	8月	平成29年10月10日～ 10月27日生	18日(火)	9月	平成29年10月28日～ 11月30日生		
			2日(木)			6日(木)	
			20日(木)				

## 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	6日(月)	3日(月)
西保健センター	6日(月)	3日(月)
北保健センター	20日(月)	10日(月)

## 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	23日(木)	27日(木)
奥としよりの家	1日(水)	5日(水)
千秋老人いこいの家	20日(月)	10日(月)
葉栗老人いこいの家	9日(木)	13日(木)
丹陽老人いこいの家	10日(金)	14日(金)
萩原老人福祉センター	17日(金)	21日(金)
浅井老人いこいの家	2日(木)	6日(木)
時之島老人いこいの家	24日(金)	28日(金)
北方老人いこいの家	28日(火)	25日(火)



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ことなど、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。

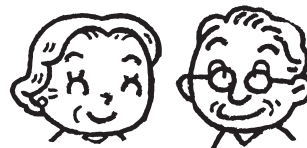
◎印は歯科衛生士による相談も行います。

**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)	1日(水)☆	5日(水)◎	奥公民館(出張所)	22日(水)☆	26日(水)◎
西成公民館(出張所)	10日(金)◎	14日(金)☆	萩原公民館(出張所)	13日(月)☆	10日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	9日(木)◎	13日(木)☆	千秋公民館(出張所)	10日(金)☆	14日(金)◎
浅井公民館(出張所)	1日(水)◎	5日(水)☆	尾西南部公民館 ※	22日(水)◎	26日(水)☆
北方公民館(出張所)	15日(水)☆	19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)	8日(水)◎	12日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	6日(月)◎	3日(月)☆	北保健センター		

○暴風警報が発令された場合、公民館での健康相談は中止します。

○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。

# 第34回市民健康まつりを開催します

**と き** 9月2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

健康で明るく元気に生活するためのチェックや相談のコーナーが盛りだくさんのイベントです。小さなお子様にも楽しんでいただけるような体験コーナーもありますので、ご家族でお出かけください。詳しくは、8月中旬頃に市内公共施設に配布しますチラシや市ウェブサイトをご覧ください。



## 「はいはい・ヨチヨチきょうそう」 参加者募集!!

**対象者** 市内在住の平成29年1月～平成29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2日(月)から19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」・「相続・遺言」の相談は無料です!!

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

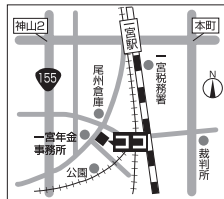
TEL0586-43-3800

営業時間:AM9:30~PM5:30

※詳細はHPをご覧ください。

## 相続・遺言・家族信託

- 高齢者の財産管理・認知症対策
- アパートオーナーの相続対策
- おひとり様の相続・死後事務委任契約
- 見守り契約・任意後見・成年後見
- 不動産名義変更(相続・贈与)



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://www.t-fukui3.com/>

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

福井武男 家族信託 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9月1日発行