

# 健康ひろば



豆腐づくりを体験



交流会を開催



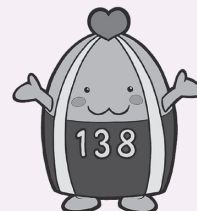
野菜1日350g以上摂取を啓発

健康づくり食生活改善推進員の活動の様子

## 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。

胃がん検診(胃内視鏡検査)／市民健康まつりを開催	2
特定保健指導／不妊治療費の一部を補助	3
いちのみや健康マイレージ	4
子どもを事故から守ろう／糖尿病の予防のために	5
ウォーキング大会開催／あいち健康チャレンジ／動物愛護週間	6
自殺予防週間／結核予防週間／歯周病と全身疾患	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
健康づくり食生活改善推進員養成講座のご案内	12



一宮市マスコットキャラクター「いちみん」

## 胃がん検診(胃内視鏡検査)の希望者を募集しています ID 1018630

平成29年度から、胃がん検診に内視鏡検査を導入しています。同じ年度内で胃がん検診は、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、翌年度は市の胃がん検診(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。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。



対象者	一宮市民の方で、次の条件を満たす方 ・平成30年度に50歳以上になる方(昭和44年3月31日以前に生まれた方) ・生まれ月が偶数月の方
内容	問診・胃内視鏡検査
一部負担金	3,000円(一部負担金免除制度があります)
実施期間	5月16日(水)～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。
申し込み	中保健センター(☎72-1121)まで

下記に該当する方は内視鏡検査を受診することができませんので、ご了承ください。

- ・妊娠中の方 ・入院中の方 ・胃全摘術後の方
- ・消化性潰瘍などの胃疾患で受療中の方(ヘリコバクター・ピロリ除菌中の方を含む。)
- ・咽頭、鼻腔などに重篤な疾患があり、内視鏡の挿入ができない方
- ・明らかな出血傾向またはその疑いのある方(抗凝固薬・抗血小板薬(血液をサラサラにする薬)を服用している方)
- ・急性心筋梗塞や重篤な不整脈などの心疾患のある方
- ・呼吸不全のある方
- ・収縮期血圧が極めて高い方(高血圧治療中の場合、検査直前に血圧を測り、受検の可否を判断します。)
- ・全身状態が悪く、内視鏡検査に耐えられないと判断される方

### ★★ 一部負担金の免除申請について ★★

生活保護世帯の方、または、市民税非課税世帯の方(世帯全員の方が非課税です)は、一部負担金が免除になります。該当する場合は、受診する前に保健センターへお申し込みください。

なお、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は、一部負担金が免除になります。医療機関の窓口で後期高齢者医療被保険者証をご提示ください。

受診券が届いた方は、直接医療機関へ予約後、受診してください。

## 市民健康まつりを開催します ID 1025064

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。皆さまのご来場、お待ちしております。

- ヘルスチェック・健康相談コーナー ●骨粗しょう症検査コーナー(女性のみ) ●腎臓病予防啓発コーナー
- 歯とお口の健康コーナー ●災害時の口腔ケアコーナー ●歯科技工士会コーナー
- 東洋医学コーナー ●接骨師会コーナー ●診療放射線技師会コーナー ●薬に関するアドバイスコーナー
- 保健所コーナー ●健康づくり食生活改善推進員コーナー ●健康づくりサポーターコーナー
- 健康ものしりクイズ ●修文大学食育コーナー ●たのしいうんどうあそび♪コーナー 他

※整理券が必要なコーナーもあります。詳しくは、市ウェブサイトをご覧ください。

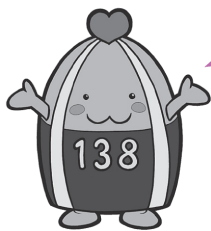
問い合わせ 中保健センター ☎72-1121

# 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電話で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

# 不妊治療費の一部を補助

ID 1009981

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
・ 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 (補助期間は申請した治療開始月から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。
平成30年3月から平成31年2月までの治療分は、平成30年4月から平成31年3月25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、市ウェブサイトをご覧ください。保健センターへお尋ねください。

# 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!

ID 1001193

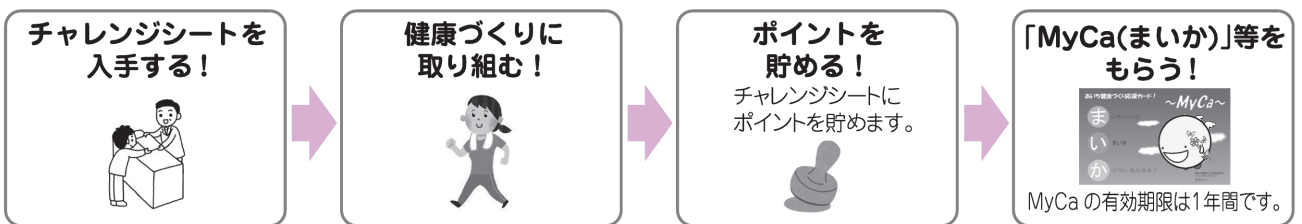
市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、なにか取り組みを始めてみませんか。

## 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 ・ラジオ体操を行う ・毎食後歯を磨く  
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。

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ポイントまたは2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)

★応募期間：平成30年4月2日～平成31年3月11日

★抽選日：平成31年3月中旬

★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

健康診査やがん検診を受けると、ポイントがもらえるよ!  
保健センターに受診したことがわかるもの(健康手帳など)をお持ちください。



お問い合わせは

中保健センター ☎72-1121

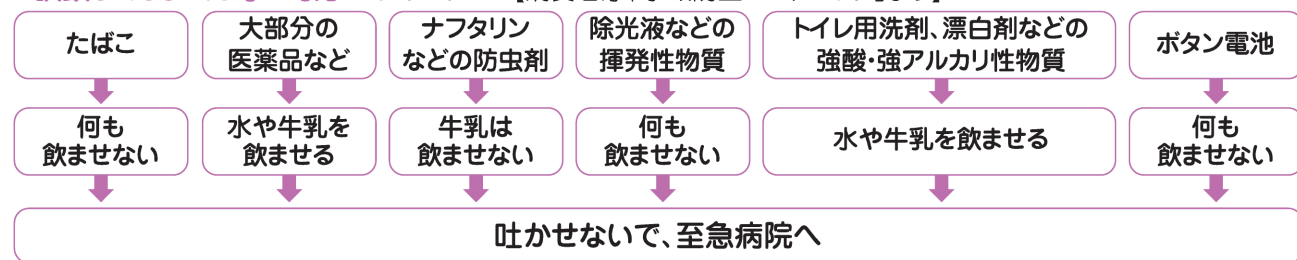
西保健センター ☎63-4833

北保健センター ☎86-1611

# 子どもを事故から守ろう(誤飲)

子どもが何かを誤飲してしまった時は、何を飲んだか、いつ飲んだか、どれだけの量を飲んだかなど確認が必要です。誤飲してしまったものの種類によって対応が異なるため注意しましょう。

<誤飲してしまった時の対応のポイント> 【消費者庁「事故防止ハンドブック」より】



## 中毒110番(財)日本中毒情報センター

大阪中毒110番 → ☎072-727-2499 (365日24時間対応)

つくば中毒110番 → ☎029-852-9999 (365日9時~21時対応)

たばこ専用回線 → ☎072-726-9922 (365日24時間対応、自動音声による情報提供)

※化学物質(たばこ、家庭用品など)、医薬品、動植物の毒などによって起こる急性の中毒について情報提供、相談が行われています。異物誤飲(小石、ビー玉など)、食中毒、慢性の中毒、常用量での医薬品の副作用は受け付けていません。

# 糖尿病の予防のために生活習慣を見直してみましょう!!

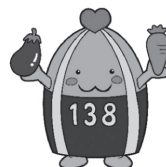
ID 1023248

## 糖尿病とは?

糖尿病は、すい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。



糖尿病の予防のために、食事に加え、運動や休養など生活習慣を改善していきましょう。



## 食 事

空腹時血糖値は正常でも、食後短時間だけ血糖値が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リスクを高めます。食後の血糖値を急激に上げないための食事の工夫をしましょう。

### ●食べる順番を変えてみましょう

同じメニューでも、野菜を先に食べ、次に魚や肉を食べてからご飯を食べると、食後の血糖値の上昇を抑えられます。

### ●1日3回決まった時間に食事をしましょう

朝食を抜く人よりも1日3回規則正しく食事をしている人の方が血糖値の動きが安定します。

### ●腹八分目を心がけましょう

早食いや大食いにより急激に血糖値が上昇すると、すい臓はその分インスリンを作らなくてはなりません。

### ●食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう

糖質の吸収を抑える作用があり、急な血糖上昇を防ぐ効果があります。

### ●間食、お酒の回数や量を減らしましょう

夕食後のおやつや果物は、高血糖が続くことにつながります。また、お酒は肝臓内のグリコーゲンをブドウ糖に分解する作用があるため、血糖値を上昇させます。



## 運 動

●「+10分」身体を動かすことを心がけましょう

●日常生活の身体活動量を増やしましょう

●ウォーキングに挑戦してみましょう



## その他の生活

●ストレスと上手につきあいましょう

●喫煙者は禁煙しましょう

※保健センターでは禁煙個別サポートを実施していますので、ご利用ください。

# 平成30年度 第3回 健康づくりウォーキング大会のご案内

～一宮市街の名所・旧跡・寺社を歩く～

ID 1004911

**日 時** 11月24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 6.5km

**集合場所** 一宮市中保健センター  
(貴船町3丁目2番地)

**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** 当日集合場所で受付

**問い合わせ** 中村まで ☎080-4960-8222 (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(次回は2月を予定)。  
※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。



## あいち健康チャレンジ

愛知県では、平成28年度から、健康づくりをみなさんへ呼びかける「あいち健康チャレンジ事業」を実施しています。



### 食べて元気にもう1皿野菜を!



愛知県は野菜の摂取量が少なく、男女とも全国下位群。男性は 全国ワースト1 です。まずは普段の食事に野菜を1皿増やすことから始めましょう。

#### 〈1日の野菜摂取量〉



平成28年 国民健康・栄養調査



### 動いて元気にもう10分!



1駅分歩く、階段を利用する、昼休みにウォーキングなど、できることから始めましょう。

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

## 9月20日～26日は動物愛護週間です

ID 1021536

動物は、私たちの生活を様々なかたちで豊かにしてくれる、人間にとってかけがえのない存在です。動物の愛護と適正な飼養についての理解と関心を深めていただくため、動物愛護管理法によって毎年9月20日から26日は、動物愛護週間と定められています。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(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



# 9月10日～16日は自殺予防週間です

🌸 周りに、こんな人は、いませんか？

## 基本的な症状

- ・イライラする
- ・気分が落ち込んでいる
- ・何事もおっくうだ
- ・眠れない
- ・決断することができない

## 周りが気づく症状

- ・表情が暗い
- ・涙もろくなった
- ・落ち着かない様子である
- ・反応が鈍い
- ・飲酒量が増える
- ・遅刻や欠勤が増える

## 身体に表れる症状

- ・食欲がなくなる
- ・体がだるい
- ・頭痛や肩こり
- ・胃の不快感
- ・疲れやすい
- ・動悸
- ・めまい

🌸 家族や仲間の変化に気づいて、「声をかける」ことから始めてみませんか？

変化に気づく

じっくりと耳を傾ける

支援先につなげる

温かく見守る

## 対応する時の心得

- ・温かみのある対応をしましょう
- ・真剣に聴いているという姿勢を相手に伝えましょう
- ・心配していることを伝えましょう
- ・一緒に考えることが支援です
- ・自分が相談を受けて困ったときのつなぎ先を知っておきましょう

あいち相談窓ロナビ

検索

- ・あなた自身の体とこころの健康管理も大切にしましょう

問い合わせ

愛知県一宮保健所 健康支援課 こころの健康推進グループ ☎72-0321

# 9月24日～30日は結核予防週間です

愛知県一宮保健所管内では、約90の方が新たに結核を発病し、ここ数年、患者数は愛知県内12カ所の保健所の中で、ワースト1・2位です。

## この地域の結核患者の特徴

- 約7割が60歳以上です
- 重症で発見された方（咳やたん  
に結核菌が混じる等）が約4割です



## 結核の症状

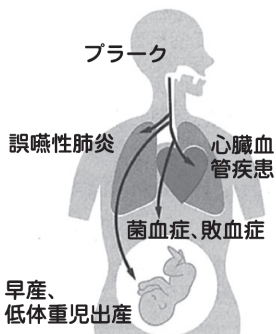
- 2週間以上続く咳・たん
- 発熱
- 疲労感や倦怠感
- 食欲不振
- 胸痛
- 体重減少

医療機関に通院中でも、年1回は「市の肺がん・結核検診」や「職場の定期健康診断」で、必ず「胸部エックス線検査」を受けましょう！

問い合わせ

愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

# 歯周病と全身疾患



口の中の細菌(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



早産、  
低体重児出生

問い合わせ

愛知県一宮保健所 健康支援課 地域保健グループ ☎72-0321

# 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

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
10月25日(木)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	目の健康を守る生活習慣	各50名	医師
11月28日(水)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833		肩こりさようなら ～スマホ首とストレートネックについて～		

**受付時間** 午後1時45分～2時 (11月28日の受付は大ホール前で行います。)

**持ち物** 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)

**申し込み** 9月3日(月)から受付(定員になり次第しめきり)



### 健康投資で女子力アップ教室 ～美しいカラダと血液づくり～

※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
10月1日(月) 11月5日(月)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>保健師による健康の話「美しいカラダと血液づくり」</li> <li>管理栄養士による栄養の話「食事と美肌づくりレッスン」</li> <li>健康づくりリーダーによる運動の実技</li> </ul>	各30名	保健師 管理栄養士 健康づくりリーダー
10月23日(火) 11月27日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833				
10月17日(水) 11月21日(水)	北保健センター ☎86-1611				

**対象者** 18歳～49歳の女性

**受付時間** 午前9時45分～10時 (10月23日・11月27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** ヨガマット(お持ちの方)またはバスタオル、タオル、お茶、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)  
※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。

**託児** 定員各12名(1歳児以上の未就園児・申し込み制) 託児の受付時間は9時30分から9時45分です。  
※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・おむつ・着替え・バスタオル

**申し込み** 9月3日(月)から受付(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
10月22日(月)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午前10時～ 11時30分	さよなら骨粗しょう症 カルシウムをコツコツ貯金しよう	36名	管理栄養士
11月26日(月)		午前10時～ 午後1時	調理実習		

**受付時間** 午前9時45分～10時 (10月22日の受付は大ホール前で行います。)

**持ち物** 健康手帳、いちのみや健康マイレージイベント参加版(お持ちの方)  
※11月26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** 9月3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	10月	平成30年5月26日～ 6月27日生	5日(金)	11月	平成30年6月28日～ 7月31日生	午後1時10分～2時	
			19日(金)				2日(金)
			26日(金)				16日(金) 30日(金)
西保健センター	10月	平成30年5月25日～ 7月4日生	2日(火)	11月	平成30年7月5日～ 7月31日生	午後1時10分～2時	
			9日(火)				6日(火)
			16日(火)				20日(火)
北保健センター	10月	平成30年6月1日～ 6月30日生	9日(火)	11月	平成30年7月1日～ 7月31日生	午前9時10分～10時	
			23日(火)				13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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間	
中保健センター	10月	平成29年2月24日～ 3月22日生	2日(火)	11月	平成29年3月23日～ 5月1日生	午後1時～2時
			16日(火)			
西保健センター	10月	平成29年3月10日～ 4月10日生	11日(木)	11月	平成29年4月11日～ 5月12日生	
			25日(木)			
北保健センター	10月	平成29年3月1日～ 4月5日生	4日(木)	11月	平成29年4月6日～ 5月14日生	
			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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間		
中保健センター	10月	平成27年8月24日～ 10月2日生	4日(木)	11月	平成27年10月3日～ 10月29日生	午後1時～2時	
			18日(木)				1日(木)
			25日(木)				15日(木)
西保健センター	10月	平成27年9月8日～ 10月8日生	3日(水)	11月	平成27年10月9日～ 11月8日生		
			17日(水)				7日(水) 21日(水)
北保健センター	10月	平成27年8月6日～ 9月11日生	10日(水)	11月	平成27年9月12日～ 10月21日生		
			24日(水)			14日(水) 28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	10月	平成28年9月1日～ 9月15日生	18日(木)	11月	平成28年10月1日～ 10月15日生	午前9時～10時
			25日(木)			
西保健センター	10月	平成28年9月1日～ 9月30日生	11日(木)	11月	平成28年10月16日～ 10月31日生	
			4日(木)			
北保健センター	10月	平成28年9月1日～ 9月30日生	11日(木)	11月	平成28年10月1日～ 10月31日生	
			11日(木)			

# 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。  
\*パパも一緒にどうぞ。

**定員** 各30名(定員になり次第しめきり)  
\*9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
北保健センター	10月	14日(日)	26日(金)
中保健センター	11月	10日(土)	27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、母子健康手帳副読本

※西保健センターは12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)  
\*9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
北保健センター	10月26日(金)
中保健センター	11月27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

※西保健センターは12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。  
\*9月3日(月)から申し込みを受け付けます。

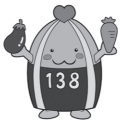
ところ・申し込み	10月	11月
中保健センター	もぐもぐコース 2日(火)	ごっくんコース 6日(火)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 19日(金)	もぐもぐコース 16日(金)
北保健センター	ごっくんコース 10日(水)	もぐもぐコース 14日(水)

**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。  
\*9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	10月29日(月)
北保健センター	11月22日(木)

**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

※西保健センターは12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。

**対象者** 乳幼児をもつ親  
**定員** 30名(定員になり次第しめきり)  
\*9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
西保健センター	10月18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	10月	平成29年12月 7日～ 平成30年 1月 2日生	11月	平成30年1月 3日～ 1月29日生	午前9時～10時
			7日(水) 21日(水)		
西保健センター	10月	平成29年12月 7日～ 平成30年 1月 7日生	11月	平成30年1月 8日～ 2月 8日生	
			2日(火) 16日(火)		
北保健センター	10月	平成29年12月 1日～ 平成30年 1月 5日生	11月	平成30年1月 6日～ 2月13日生	
			4日(木) 18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	10月	11月
中保健センター	1日(月)	5日(月)
西保健センター	1日(月)	5日(月)
北保健センター	15日(月)	19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	10月	11月
神山としよりの家	25日(木)	22日(木)
奥としよりの家	3日(水)	7日(水)
千秋老人いこいの家	15日(月)	19日(月)
葉栗老人いこいの家	4日(木)	8日(木)
丹陽老人いこいの家	12日(金)	9日(金)
萩原老人福祉センター	19日(金)	16日(金)
浅井老人いこいの家	4日(木)	1日(木)
時之島老人いこいの家	26日(金)	30日(金)
北方老人いこいの家	23日(火)	27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。

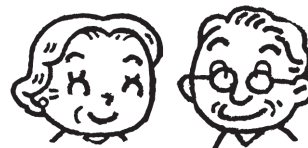
◎印は歯科衛生士による相談も行います。

**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	10月	11月	ところ	10月	11月
葉栗公民館(出張所)	3日(水)☆	7日(水)◎	奥公民館(出張所)	24日(水)☆	28日(水)◎
西成公民館(出張所)	12日(金)◎	9日(金)☆	萩原公民館(出張所)	15日(月)☆	12日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	11日(木)◎	8日(木)☆	千秋公民館(出張所)	12日(金)☆	9日(金)◎
浅井公民館(出張所)	3日(水)◎	7日(水)☆	尾西南部公民館 ※	24日(水)◎	28日(水)☆
北方公民館(出張所)	17日(水)☆	21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)	10日(水)◎	14日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	1日(月)◎	5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。

# 健康づくり食生活改善推進員養成講座のご案内

いちのみや  
健康マイレージ  
対象事業です

食べることは健康づくりの第一歩です。あなたも食に関する知識と技術を学んで、自分の健康を見つめ直すとともに、食に関するボランティア活動を行う健康づくり食生活改善推進員の養成講座を受講してみませんか。

## 【日 程】

回	と き	講 義 9:30～	調理実習(テーマ) ～14:00	14:00～ 15:00
1	10月31日(水)	開講式 オリエンテーション	健康日本21いちのみや計画の紹介 健康日本21いちのみや計画における 栄養・食生活および食改活動 (講義のみ。12:30終了予定)	
2	11月29日(木)	生活習慣病予防の食事	バランスのとれた食事	
3	12月21日(金)	健康づくりと身体活動 運動実技	カルシウムの多いメニュー ～乳製品を使って～	
4	平成31年 1月28日(月)	食品衛生と食中毒予防 乳幼児の食事	離乳食・幼児食教室メニュー	
5	2月25日(月)	高齢者の低栄養を防ぐ食事	高齢者の低栄養を防ぐ食事	閉講式 一宮市の食改活動の話 各ブロック紹介
6	12月～1月 教室開催日	一宮市の食改ボランティア活動見学 (9:00～12:00を予定) ※日時は講座内にて選択していただきます。		

※必ず6回を通してご参加ください。

**と ころ** 中保健センター

**対 象 者** 70歳未満の一宮市民で、講座修了後、ボランティア活動が可能な方

**定 員** 24名  
(予約制、定員になり次第しめきり。初めての方が優先となります。)  
実習材料費(350円×4回)

**申し込み** 9月3日(月)から9月28日(金)まで、中保健センター(☎72-1121)にて受付



## 【広告】

### 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

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。

★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11月1日発行