

# 健康ひろば

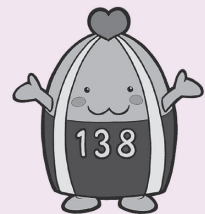


マタニティクラスの様子

## 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	2
一般不妊治療費補助申請	3
インフルエンザ/ペット(愛護動物)の適正飼養	4
お父さんの育児参加/健康日本21いちのみや計画~たばこ分野~	5
ポールウォーキング体験会/ウォーキング大会/肝炎ウイルス検査	6
介護予防/ふせごう!高齢者・障害者虐待	7
健康づくりの教室・講座	8
乳幼児健康診査	9
子育ての教室・講座/新生児・産婦訪問	10
健康相談	11
平日夜間及び休日診療	12



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？ ID 1001243

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」「未満」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>B型肝炎</b>	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、及び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） <b>ID 1023847</b> ※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。	
<b>小児用肺炎球菌</b>	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。		
<b>ヒブ</b> （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。		
<b>BCG</b>	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		
<b>四種混合</b> （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	<b>二種混合</b> 予診票は、平成30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。）	
<b>二種混合</b> （ジフテリア・破傷風）	小学6年生 （小学6年生の間に接種できなかった子は、13歳未満までの間に接種を受けることができます。）	2期 1回接種		
<b>不活化ポリオ</b>	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		<b>不活化ポリオ</b> 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。
<b>麻疹・風しん混合</b>	満1歳～2歳に至るまで 平成24年4月2日～平成25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）	1期 1回接種 2期 1回接種		<b>麻疹・風しん混合</b> 2期の予診票は、平成30年4月中頃個別に送付しています。
<b>水痘</b>	満1歳～3歳に至るまで	2回接種 3か月以上の間隔	<b>水痘</b> 既に水痘にかかったことがある子は対象外です。	
<b>日本脳炎</b>	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歳未満	2期 1回接種		
<b>日本脳炎</b>	【特例措置】 <b>特例1</b> 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歳未満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	<b>日本脳炎</b> ・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。 ・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。	
	<b>特例2</b> 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歳未満までの間に公費で受けることができます。	2期 1回接種		

※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・・・出生届時に「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）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。

## 一般不妊治療費補助申請は平成31年3月25日(月)までに ID 1009981

平成30年度分(平成30年3月から平成31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31年3月25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、少子化対策の一環として、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。また、市ウェブサイトにも掲載しています。**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 ID 1012585

**対象者** (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歳未満であること(その他の条件)以下のすべてに該当する場合に対象者となります。

- ・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保険適用外の **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)  
※申請した治療開始月から2年間、補助を受けることができます。

**申請期限** 平成31年3月25日(月)まで(平成30年3月から平成31年2月までの診療分)

### 特定不妊治療費補助制度 ID 1012659

**対象者** 以下のすべてに該当する場合に対象者となります。

- ・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
- ・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** 指定医療機関で受けた保険適用外の **体外受精・顕微授精** ※男性不妊治療費を除く。

**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でも、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

# インフルエンザを予防しましょう

ID 1001195

## インフルエンザとは

インフルエンザは「インフルエンザウイルス」に感染して起きます。38℃以上の発熱や、頭痛、関節・筋肉痛など全身の症状が急に現れ、高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

## インフルエンザを予防するには

### ○流行前のワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。

### ○外出後の手洗い等

手洗いで付着したウイルスを洗い流すことや、アルコール製剤による手指の消毒も、インフルエンザウイルスには有効です。

### ○適度な湿度

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

### ○十分な休養とバランスのとれた栄養

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

### ○無用に入混みに入らない

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



## 3つの正しい咳エチケット

### ○マスクを着用する

マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

### ○ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。

口と鼻を覆ったティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

### ○上着の内側や袖(そで)で覆う。

# ペット（愛護動物）の適正飼養について

ID 1021536

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るよう不妊・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

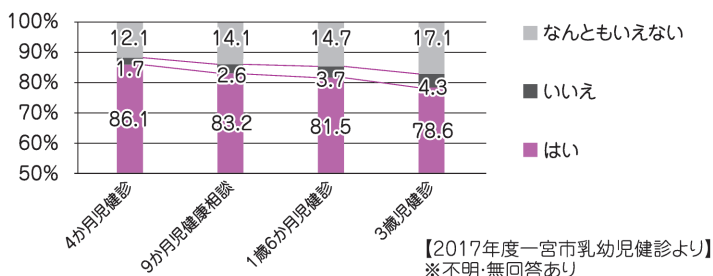


詳しい情報は、[愛知県動物保護管理センター](#)のウェブサイトをご覧ください。

# 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。女性の社会進出などが進む中、お父さんの育児参加が必要不可欠になってきています。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。

## お父さんはお母さんの相談相手、精神的な支えになっていますか?



### お母さんの声

- ・家にいるときは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、幼児期はごっこ遊び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など、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。

### 《お母さんの求めるもの》

「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労を共有しましょう。

# 第2次健康日本21いちのみや計画～たばこ分野～

ID 1001187



毎月22日は、禁煙推進学術ネットワークが『スワンスワン(吸わん吸わん)で禁煙を!』をスローガンに『禁煙の日』と制定しています。

この日をきっかけに禁煙を始めてみませんか?

たばこの煙の中には60種類以上の発がん性物質が含まれています。また、たばこを吸うことにより、がんのほか、心臓病、脳卒中、肺気腫、喘息、歯周病等にもかかりやすいことが分かっています。禁煙するのに遅すぎることはありません。

### ☀ 禁煙の効果



- 禁煙直後………周囲の人をタバコの煙で害する心配がなくなる。
- 20分後……… 血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。
- 数日後……… 味覚や嗅覚が改善し、食事がおいしくなる。
- 1～9か月後…… 咳や喘息が減る。スタミナが戻る。  
気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。
- 10～15年後…… 様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

たばこをやめた効果は驚異的ですね!!



### 😊 禁煙は「楽に」「確実に」

**楽に**…… 禁煙外来や禁煙補助剤を利用する方法が有効です。禁煙補助剤の利用により、ニコチン切れの症状を抑えることができます。

**確実に**…… 何も使わない場合に比べて**成功率が3～4倍高まる**ことがわかっています。



### 関連情報

- ★たばこ禁煙について知りたい→eヘルスネット(情報提供:禁煙)厚生労働省  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/tabacco>
- ★保険適用の禁煙治療ができる医療機関を調べたい→全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧  
一般社団法人日本禁煙学会 <http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

※禁煙個別サポートについてはP8をご覧ください。

# ポールウォーキング体験会のご案内

<b>日時</b>	2月1日(金)午前10時～11時(受付9時30分～)	<b>参加費</b>	無料
<b>場所</b>	尾西庁舎6階大ホール (東五城字備前12番地)	<b>定員</b>	40名
<b>持ち物</b>	タオル、お茶(ポールは主催者で用意します)	<b>講師</b>	健康づくりリーダー
<b>申し込み</b>	玉腰まで ☎090-3856-3253 (平日午前10時～午後4時) 1月7日(月)から受付(定員になり次第しめきり)	<b>主催</b>	一宮市健康づくりサポーター協議会

\*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 第4回 健康づくりウォーキング大会のご案内 ～歴史の街木曾川町 民話の地をのんびりウォーク～ ID 1004911

<b>日時</b>	2月23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)	<b>距離</b>	約4.8km
<b>集合場所</b>	木曾川体育館 (木曾川町門間字沼間35番地)	<b>参加費</b>	無料
<b>問い合わせ</b>	鳥居まで ☎87-6707 (平日午前9時～午後5時)	<b>主催</b>	一宮市健康づくりサポーター協議会
		<b>申し込み</b>	当日集合場所で受付

\*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年度最後のウォーキング大会です。

\*完歩賞お持ちの方で、全4回完歩の方は完歩賞、3回完歩の方には達成賞を差し上げます。

# あなたは、肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

## 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。

我が国の肝炎(ウイルス性肝炎)の持続感染者は、B型が110万人～140万人、C型が190万人～230万人存在すると推定されていますが、感染時期が明確ではないことや自覚症状がないことが多いため、適切な時期に治療を受ける機会がなく、本人が気づかないうちに肝硬変や肝がんへ移行する感染者が多く存在することが問題になっています。検査を受けたことがない方は、肝炎ウイルス検査を受けましょう。

## 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。 ID 1018678

実施期間及び対象者は健康ひろば4月・5月号(平成31年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

- 保健所でも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。

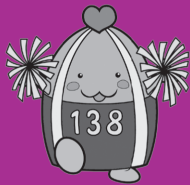


厚生労働省 肝炎総合対策  
マスコットキャラクター

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



# いつまでも健やかに自分らしく暮らしていくために 元気なうちから介護予防をはじめましょう!

ID 1011547

高齢者の方が元気で長生きするためには、心身の老化のサインに早く気づき、衰えを予防・回復する介護予防の取り組みが大切です。

市では、いつまでも自分らしく暮らしていただくために、問診などの結果により、今後介護が必要となる可能性があると思われる方に対して、さまざまな介護予防事業を実施しています。

- ◆ 健脚ころばん塾 …………… 転倒・骨折の防止や、加齢に伴う運動機能の低下を予防します。
- ◆ お口の健康づくり教室 …… お口の健康を保ち、おいしく食事を楽しむことについて学びます。
- ◆ 脳の健康教室 …………… 音読や計算、仲間との会話などで脳を活性化させ、認知症を予防します。
- ◆ 栄養改善教室 …………… それぞれの食事の悩みに合わせて、自分に合った食生活を学びます。
- ◆ 元気はればれ教室 …………… 参加者同士の交流やレクリエーションを通じ、閉じこもりを予防します。
- ◆ いきいき訪問 …………… 自分に合った介護予防を学ぶため、専門職が出張してアドバイスします。

介護予防の教室に関する詳しい内容や、介護予防に関するご相談については、お住まいの地域を担当する地域包括支援センター **ID 1001018** へお気軽にお問い合わせください。

お住まいの地域	地域包括支援センター名	電 話
神山、今伊勢町、奥町	や す ら ぎ	61-3350
葉栗、北方町、木曾川町	コムネックスみづほ	86-5333
西成、浅井町	ア ウ ン	51-1384
向山、富士、丹陽町、千秋町	ち あ き	81-1711
大和町、萩原町	萩 の 里	67-3633
起、小信中島、三条、大徳、朝日、開明	泰 玄 会	61-8273
宮西、貴船、大志	ま ち な か	85-8672

問い合わせ 高年福祉課 ☎28-9151

## ふせごう! 高齢者・障害者虐待 目配り・気配り・声の掛け合い! 地域の力で高齢者・障害者虐待を防ぎましょう



身体的・経済的・心理的虐待や介護・介助の放棄・放任をはじめとする高齢者・障害者虐待の背景には、介護疲れや経済的困窮など様々な問題が潜んでいます。

気がつかないうちに高齢者・障害者虐待に至ってしまっていることもあり、悪気のないこともあります。早期に対応することで解決することがたくさんありますので、ご家族や地域のみなさんで「おや?おかしいな」と思うことがあったそのときに、下記までご連絡ください。

**【高齢者虐待の連絡先】** お住まいの地域の地域包括支援センター（上記参照 緊急の虐待通報等は24時間対応）  
高年福祉課 ☎28-9151

**【障害者虐待の連絡先】** 障害者虐待防止センター ☎090-1470-5663（緊急の虐待通報は24時間対応）  
福祉課 ☎28-8619

お住まいの地域の障害者相談支援センター

お住まいの地域	障害者相談支援センター名	電 話
西成、浅井町、千秋町	あ す か	81-7260
萩原町、起、三条、小信中島、大徳、朝日、開明	ゆ ん た く	64-5882
宮西、今伊勢町、奥町	い ま い せ	45-1120
丹陽町、大和町	ピ ー ス	46-5009
葉栗、北方町、木曾川町	夢 う さ ぎ	86-4003
貴船、神山、大志、向山、富士	い ち の み や	62-8678

# 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
2月7日(木)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833	午後2時～ 3時30分	うつ病について知る ～夫に腹が立った時・妻に腹が立った時～	50名	医師

**受付時間** 午後1時45分～2時(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** 1月7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
2月20日(水)	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30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、屋外は歩きません。

**申し込み** 1月7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
2月 1日(金)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	さよなら低栄養 しっかり食べてフレイル予防	24名	管理栄養士
3月11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

**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)  
※3月11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** 1月7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。

#### 禁煙個別サポートスケジュール

- ①申し込み後、面接、尿中ニコチン濃度検査、呼気一酸化炭素濃度検査(以下、検査)の実施 ⇒ **禁煙開始!**
- ②1週間後面接、検査実施、離脱症状へのアドバイス
- ③1か月後と2か月後に面接、または電話で個別支援
- ④3か月後面接、検査実施、禁煙継続に向けての支援 ⇒ **禁煙成功!**





# 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	2月	平成30年9月25日～ 10月27日生	1日(金)	平成30年10月28日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
			15日(金)		
			22日(金)		
西保健センター	2月	平成30年9月24日～ 10月20日生	5日(火)	平成30年10月21日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
			12日(火)		
			19日(火)		
北保健センター	2月	平成30年10月1日～ 10月31日生	12日(火)	平成30年11月 1日～ 11月30日生	午前9時10分～10時
			26日(火)		
			3月		

## 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	2月	平成29年6月25日～ 7月21日生	5日(火)	平成29年7月22日～ 8月31日生	午後1時～2時
			19日(火)		
西保健センター	2月	平成29年7月16日～ 7月31日生	14日(木)	平成29年8月 1日～ 8月31日生	
			3月		
北保健センター	2月	平成29年7月 7日～ 8月12日生	7日(木)	平成29年8月13日～ 8月31日生	
			3月		

## 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	2月	平成27年12月23日～ 平成28年2月 1日生	7日(木)	平成28年2月 2日～ 2月29日生	午後1時～2時
			21日(木)		
			28日(木)		
西保健センター	2月	平成27年12月27日～ 平成28年1月27日生	6日(水)	平成28年1月28日～ 2月29日生	
			3月		
北保健センター	2月	平成27年12月18日～ 平成28年1月23日生	13日(水)	平成28年1月24日～ 2月29日生	
			3月		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	とき	対象児	とき	対象児	受付時間
中保健センター	2月	平成29年1月 1日～ 1月15日生	3月	14日(木)	平成29年2月 1日～ 2月15日生
				28日(木)	
西保健センター	2月	平成29年1月 1日～ 1月31日生	3月	7日(木)	平成29年2月 1日～ 2月28日生
北保健センター	2月	平成29年1月 1日～ 1月31日生	3月	14日(木)	平成29年2月 1日～ 2月28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

# 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)  
\*1月7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	2月	9日(土)	26日(火)
西保健センター	3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、母子健康手帳副読本

※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)  
\*1月7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	2月26日(火)
西保健センター	3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4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。

\*1月7日(月)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 5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 15日(金)	もぐもぐコース 15日(金)
北保健センター	ごっくんコース 13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。

\*1月7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	2月27日(水)
西保健センター	3月18日(月)

**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4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」～上手に薬と付き合いおう～  
薬剤師が説明します。

**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)

\*1月7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	3月28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	2月	平成30年4月 8日～ 5月 4日生	6日(水)	平成30年5月 5日～ 5月31日生	午前9時～10時
			20日(水)		
西保健センター	2月	平成30年3月29日～ 4月29日生	5日(火)	平成30年4月30日～ 5月31日生	
			19日(火)		
北保健センター	2月	平成30年4月 8日～ 5月12日生	7日(木)	平成30年5月13日～ 5月31日生	
			21日(木)		
	3月		6日(水)		
	3月		20日(水)		
	3月		5日(火)		
	3月		19日(火)		
	3月		7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	2月	3月
中保健センター	4日(月)	4日(月)
西保健センター	4日(月)	4日(月)
北保健センター	18日(月)	18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	2月	3月
神山としよりの家	28日(木)	28日(木)
奥としよりの家	6日(水)	6日(水)
千秋老人いこいの家	18日(月)	18日(月)
葉栗老人いこいの家	14日(木)	14日(木)
丹陽老人いこいの家	8日(金)	8日(金)
萩原老人福祉センター	15日(金)	15日(金)
浅井老人いこいの家	7日(木)	7日(木)
時之島老人いこいの家	22日(金)	22日(金)
北方老人いこいの家	26日(火)	26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。

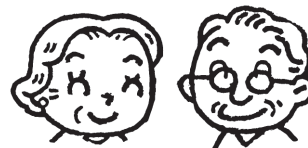
◎印は歯科衛生士による相談も行います。

**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	2月	3月	ところ	2月	3月
葉栗公民館(出張所)	6日(水)☆	6日(水)◎	奥公民館(出張所)	27日(水)☆	27日(水)◎
西成公民館(出張所)	8日(金)◎	8日(金)☆	萩原公民館(出張所)	18日(月)☆	11日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	14日(木)◎	14日(木)☆	千秋公民館(出張所)	8日(金)☆	8日(金)◎
浅井公民館(出張所)	6日(水)◎	6日(水)☆	尾西南部公民館 ※	27日(水)◎	27日(水)☆
北方公民館(出張所)	20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)	13日(水)◎	13日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	4日(月)◎	4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。

# 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。

※天候の状況によって休診になる場合があります。

## 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」・「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) TEL0586-43-3800  
弁護士 野村 一磨 阿部 裕之 営業時間:AM9:30~PM5:30  
床谷 明彦 一宮市神山1-1-6 のむらビル3階 ※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) お気軽に  
ご相談ください。 **(相談無料)**

**司法書士**  
**福井武男事務所**  
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

http://www.t-fukui3.com/ 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31年3月1日発行