



一宮市マスコットキャラクター  
「いちみん」

い ち の み や

# 健康

# ひろば

2019年9月1日発行

# 10・11月号

広報号外



市民健康まつり



エプロンシアター



ふれあい昼食会



親子クッキング

健康づくり食生活改善ボランティア活動の様子

## 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)／成人用肺炎球菌予防接種	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
ウォーキング大会開催／子どもを事故から守ろう	5
肝炎ウイルス検査／自殺予防週間／動物愛護週間	6
栄養成分表示が義務化／結核予防週間／お酒のマナー	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
健康づくり食生活改善ボランティア養成講座	12

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

「健康ひろば」は、市ウェブサイト  
からもご覧いただけます。



アドレス

<https://www.city.ichinomiya.aichi.jp>

暴風警報発表時など、天候の状況により事業を中止  
する場合がありますので、お問い合わせください。

## 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

胃がん検診(胃内視鏡検査)の希望者を募集しています。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 ・今年度に50歳以上になる方(昭和45年3月31日以前に生まれた方) ・生まれ月が奇数月の方
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(木)～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・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。 ID 1024841
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 ・呼吸不全のある方
- ・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
- ・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、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方(75歳以上の方、または65歳以上で一定の障害がある方)は、一部負担金が免除になります。医療機関の窓口に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。

## 成人用肺炎球菌の予防接種はお済みですか ID 1001245

市では、今年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上となる方を対象に、成人用肺炎球菌予防接種を令和2年3月31日まで実施しています。(一部負担金 2,000円)

案内ハガキ、健康保険証などをお持ちいただき、市内協力医療機関へ予約のうえ接種を受けてください。

### 【案内ハガキについて】

65歳の方→平成31年4月中旬に案内ハガキを送付しました。

70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、100歳以上の方

→接種を希望する方にのみ案内ハガキを送付します。中保健センター(☎72-1121)にご連絡ください。

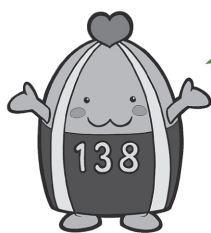
※実費での接種も含めて、今までに一度でも成人用肺炎球菌の予防接種を受けたことのある人は本事業の対象となりません。

# 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!**

特定健康診査の問い合わせ 保険年金課 ☎28-8669

# 不妊治療費の一部を補助

ID 100981

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	ID 1012585	特定不妊治療費補助制度	ID 1012659
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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)</li> <li>・ 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</li> </ul>	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でも、次回に繰り越すことはできません。	
令和2年3月25日(水)まで (平成31年3月から令和2年2月までの治療分)	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

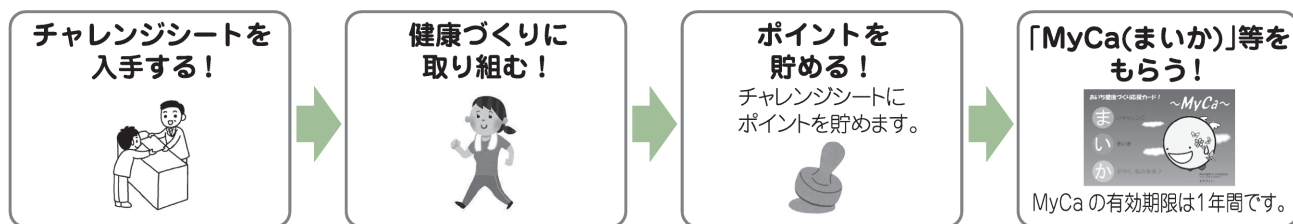
市では、皆さんの健康づくりを応援するため、愛知県と協働で「いちのみや健康マイレージ事業」を実施しています。あなたも健康維持、健康増進のために、何か取り組みを始めてみませんか。

## 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(検)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 ・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31年4月1日～令和2年3月16日

★抽選日：令和2年3月下旬

★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、女性のための健康診査結果説明会、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、健康投資で女子力アップ教室、特定保健指導、禁煙支援、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ボランティア養成講座、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

今年度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。



申請先・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



# 第3回 一宮市健康づくりウォーキング大会のご案内

～開明の旧跡と奥町東部めぐり～

ID 1004911

**日時** 11月23日(土・祝)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 4.8km

**参加費** 無料

**集合場所** 一宮西病院  
(開明字平1番地)

**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** 今枝まで ☎090-9186-9755 (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。

※今年度はウォーキング大会を4回開催します。

(以降は2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。

一宮市健康づくりサポーター養成講座を受講して、健康づくりサポーターとして私たちと一緒に活動しませんか。  
養成講座のご案内は、健康ひろば12・1月号(2019年11月1日発行)をご覧ください。

## 子どもを事故から守ろう(やけど)

乳幼児の身の回りにはやけどの危険がいっぱい!!

### ●お茶、味噌汁、カップ麺などでのやけど

テーブルクロスやテーブルマットは子どもが引っ張り、容器を倒す原因になるため使わないようにしましょう。



### ●電気ケトル、ポット、炊飯器でのやけど

コードを引っ張り熱湯を浴びる可能性があります。電気ケトルやポットはお湯が出ないようにロックしましょう。炊飯器は蒸気でやけどするため手の届かないところに置きましょう。



### ●調理器具やアイロンでのやけど

フライパンや鍋は調理中だけでなく、調理後も高温のことがあるため触れないように注意しましょう。アイロンはテーブルの端に置かないように、コードは手が届かないように注意しましょう。



### ●ドライヤーやヘアアイロンでのやけど

ドライヤーの熱風は同じ個所にあてすぎないように注意しましょう。ヘアアイロンは使用後も熱があるため、手が届かないように注意しましょう。

### ●ウォーターサーバーでのやけど

ウォーターサーバーのボタンに触れ、お湯が出てしまい、やけどをしてしまう事故が増えています。子どもをウォーターサーバーに近づけないようにしましょう。また、チャイルドロックを使用しましょう。

**基本は子どもの手の届かないところに置く! それでも、やけどをしてしまった時は↓**

すぐに水道水やシャワーなどの流水で15～30分程度、やけどをした部分を直接又は服を脱がさず服の上から冷やしましょう。なお、市販の冷却シートは、やけどの手当てには使えません。

●やけどの範囲が片足、片腕以上の広範囲にわたる場合  
→救急車を呼ぶか、大至急病院を受診

●やけどの範囲が手のひら以上の大きさの場合や水膨れの場合  
→潰さないようにし、病院を受診

【消費者庁 事故防止ハンドブックより】

# 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** 令和元年5月1日(水)～10月31日(木)診療時間内

**対象者** 今年度に40歳以上になる方で、これまでに肝炎ウイルス検査をしたことがない方（昭和55年3月31日以前に生まれた方）

**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



厚生労働省 肝炎総合対策  
マスコットキャラクター

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

# 9月10日～16日は自殺予防週間です

## 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

温かく見守る

支援先につなげる

### 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。  
※市ウェブサイト『あなたの心は健康ですか「悩みごとの相談窓口」』
- ・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。

**ID 1001194**

または **あいち相談窓口ナビ**

検索

### 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

# 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。広く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



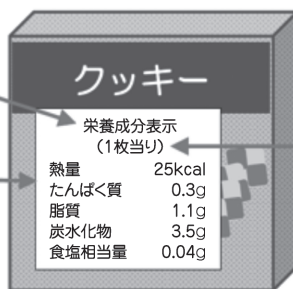
# 栄養成分表示が義務化されました!

食品表示法が施行され、一般用加工食品に栄養成分表示が義務付けられました。  
栄養成分表示を参考にして、健康づくりに役立てましょう。

## 《例》

必ず「栄養成分表示」と表示します。

熱量及び栄養成分の表示の順番は決まっています。



食品単位は、100g、100ml、1食分、1包装、その他の1単位のいずれかを表示します。

※表示が省略できる場合もあります。

詳しい内容については、消費者庁ウェブサイトをご覧ください。  
健康や栄養に関する表示の制度について

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/)

**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80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3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

# それってアルハラ?(お酒のマナー)

アルハラとはアルコール・ハラスメントの略です。行楽やイベント等でお酒を飲む機会があるかもしれません。ご自身の飲みすぎに注意することはもちろんのこと、お酒に係る周囲への影響にも気遣いしましょう。

## アルハラ5項目

- 1 飲酒の強要
- 2 イッキ飲ませ
- 3 意図的な酔いつぶし
- 4 飲めない人への配慮を欠くこと
- 5 酔ったうえでの迷惑行為

## ミニコラム「アルコール依存症と家族」

「やめたくても、やめられない」状態を「依存症」といいます。アルコール依存症は誰でもなりうる病気です。

「否認の病気」とも言われ、「飲むのは相手が悪いからだ(自分は悪くない)」「酒で問題は起こしていない」などと病気の影響で自分の問題を受け止めにくくなっています。

そのため、本人は困らず家族や周囲が困ることが多くあります。抱え込まず、困っている方が**一歩踏み出して相談してみましょう!**

**問い合わせ** 愛知県一宮保健所 健康支援課 ころの健康推進グループ ☎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

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
10月31日(木)	中保健センター ☎72-1121	午後2時～ 3時30分	目の健康を守る生活習慣 ～糖尿病性網膜症など様々な目の病気について～	各50名	医師
11月18日(月)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833		大人の発達障害 ～なぜ、アインシュタインはノーベル賞をとれたのか?～		

**受付時間** 午後1時45分～2時 (11月18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2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 3日(木) 11月 7日(木)	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 「ココロもカラダもリフレッシュ☆」</li> <li>管理栄養士による栄養の話 「食事でストレス肌をさようなら」</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17日(木) 11月21日(木)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター) ☎63-4833				
10月11日(金) 11月 8日(金)	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17日・11月21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2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 4日(金)	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	カルシウム強化食 ～毎日コツコツとカルシウムをプラス～	36名	管理栄養士
11月22日(金)		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4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22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2日(月)から受付(定員になり次第しめきり)

### 禁煙支援

保健センターでは、保健師が一人ひとりに合った禁煙方法の提案やアドバイスをしており、禁煙開始後には電話でサポートをさせていただきます。また、禁煙状況に応じて禁煙外来等への受診をお勧めします。受診と合わせて保健師のサポートをご利用いただくことも可能です。この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。保健センターへお気軽にお電話ください。

# 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の保健センターで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	令和元年6月 8日～ 7月 4日生	11月	1日(金) 15日(金)	令和元年7月 5日～ 7月31日生	午後1時10分～2時
西保健センター	10月	令和元年5月25日～ 6月25日生	11月	5日(火) 19日(火)	令和元年6月26日～ 7月26日生	午後1時10分～2時
北保健センター	10月	令和元年6月 1日～ 6月19日生	11月	12日(火) 26日(火)	令和元年6月20日～ 7月25日生	午前9時10分～10時

## 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30年2月24日～ 3月22日生	11月	5日(火) 12日(火) 19日(火)	平成30年3月23日～ 5月 1日生	午後1時～2時
西保健センター	10月	平成30年3月10日～ 4月10日生	11月	14日(木) 28日(木)	平成30年4月11日～ 5月12日生	
北保健センター	10月	平成30年2月11日～ 3月18日生	11月	7日(木) 21日(木)	平成30年3月19日～ 4月23日生	

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

# 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)

**予約制** 9月2日(月)から申し込みを受付

ところ・申し込み	とき	I	II
北保健センター	10月	13日(日)	25日(金)
中保健センター	11月	9日(土)	26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か月のお子さんともママ

**定員** 各20名(定員になり次第しめきり)

**予約制** 9月2日(月)から申し込みを受付

※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25日(金)
中保健センター	11月26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。

**予約制** 9月2日(月)から申し込みを受付

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 8日(火)	ごっくんコース 12日(火)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 18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 9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

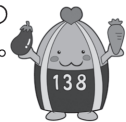
## 幼児食教室～離乳食を卒業したら～

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。

**予約制** 9月2日(月)から申し込みを受付



ところ・申し込み	とき
中保健センター	10月10日(木)
北保健センター	11月29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

※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)

**予約制** 9月2日(月)から申し込みを受付

ところ・申し込み	とき
西保健センター	10月17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30年12月 7日～ 平成31年1月 2日生	2日(水)	11月	平成31年 1月 3日～ 1月29日生
			16日(水)		
西保健センター	10月	平成30年11月21日～ 12月22日生	1日(火)	11月	平成30年12月23日～ 平成31年1月23日生
			15日(火)		
北保健センター	10月	平成30年11月14日～ 12月18日生	3日(木)	11月	平成30年12月19日～ 平成31年1月25日生
			17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、管理栄養士、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	7日(月)	11日(月)
西保健センター	7日(月)	11日(月)
北保健センター	21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	10月	11月
神山いきいきセンター	24日(木)	28日(木)
奥いきいきセンター	2日(水)	6日(水)
千秋いこいの広場	21日(月)	18日(月)
葉栗いこいの広場	10日(木)	14日(木)
丹陽いこいの広場	11日(金)	8日(金)
萩原いきいきセンター	18日(金)	15日(金)
浅井いこいの広場	3日(木)	7日(木)
時之島いこいの広場	25日(金)	22日(金)
北方いこいの広場	29日(火)	26日(火)



保健師、管理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

☆印は管理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)	2日(水)☆	6日(水)◎	奥公民館(出張所)	23日(水)☆	27日(水)◎
西成公民館(出張所)	11日(金)◎	8日(金)☆	萩原公民館(出張所)	21日(月)☆	11日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	10日(木)◎	14日(木)☆	千秋公民館(出張所)	11日(金)☆	8日(金)◎
浅井公民館(出張所)	2日(水)◎	6日(水)☆	尾西南部公民館 ※	23日(水)◎	27日(水)☆
北方公民館(出張所)	16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)	9日(水)◎	13日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	7日(月)◎	11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ボランティア養成講座のご案内

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、一宮市の食育推進をお手伝いする健康づくり食生活改善ボランティアの養成講座を受講して、ボランティア活動をしてみませんか。

## 【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(木)	開講式 オリエンテーション	第2次健康日本21いちのみや計画の紹介 第2次健康日本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25日(月)	生活習慣病予防の食事	バランスのとれた食事	
3	12月10日(火)	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	令和2年 1月27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28日(金)	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** 西保健センター

**対 象 者** おおむね70歳までの一宮市民で、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。)

**材 料 費** 実習材料費(350円×4回)

**申 込 み** 9月2日(月)から9月30日(月)まで、西保健センター(☎63-4833)にて受付



## 【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、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。

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 鈴木 将史  
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
- 遺言書作成
- 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。