



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11月1日発行

12・1月号

広報号外



健康づくりサポーター活動の様子

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。

高齢者インフルエンザ予防接種／成人用肺炎球菌予防接種	2
予防接種協力医療機関一覧表	3
年長児相当・小学4年生・6年生の保護者の方へ／日本脳炎予防接種	4
がん検診無料クーポン券／がん検診で要精密検査と診断された方へ	5
あなたの子育て応援します／狂犬病予防注射	6
健康日本21いちのみや計画～アルコール～／エイズ検査／歯周病と全身疾患	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
健康づくりサポーター養成講座	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。

高齢者インフルエンザ予防接種費用を助成 ID 1001246

- 対象者** 一宮市民で、接種時に次の①、②のいずれかの条件を満たす方
①満65歳以上の方
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれに相当する方
- 実施期間** 令和元年11月1日（金）～令和2年1月31日（金）
- 実施場所** 予防接種協力医療機関（3ページ参照）
（上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、中保健センターまでご相談ください。☎72-1121）
- 接種回数** 1回
- 一部負担金** 1,200円
※生活保護世帯の方は、一部負担金が免除になります。事前に生活福祉課で無料の予防接種予診票を受け取り、医療機関にお持ちください。
- 持ち物** 健康保険証など年齢、住所が確認できるもの

成人用肺炎球菌予防接種のご案内 ID 1001245

- 対象者** 一宮市民で、接種時に次の①、②、③のいずれかの条件を満たす方
①今年度中に65歳になる方（昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生）
・4月中旬に案内ハガキを送付しました。
（ただし、過去に肺炎球菌ワクチンを接種していると市が把握している方は除きます。）
②満60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障害、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で、身体障害者手帳1級をお持ちの方、またはそれに相当する方
③実費での接種も含めて過去に一度も接種したことがない次の生年月日の方
- | |
|---------------------------|
| 70歳（昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生） |
| 75歳（昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生） |
| 80歳（昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生） |
| 85歳（昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生） |
| 90歳（昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生） |
| 95歳（大正13年4月2日～大正14年4月1日生） |
| 100歳以上（大正9年4月1日以前生） |
- ・接種を希望される方にのみ案内ハガキを送付しますので、中保健センターまでご連絡ください。



- 実施期間** 令和2年3月31日（火）まで
- 実施場所** 予防接種協力医療機関（3ページ参照）
（上記以外の医療機関で接種を希望される場合は、中保健センターまでご相談ください。☎72-1121）
- 接種回数** 1回（ただし、実費での接種も含めて過去に一度でも接種をしたことがある方は、公費で接種できません。）
- 一部負担金** 2,000円
※生活保護世帯の方は、一部負担金が免除になります。事前に生活福祉課で生活保護証明書の発行（要印鑑）を受けて、医療機関にお持ちください。
- 持ち物** 対象者①または③の方…案内ハガキ及び健康保険証など年齢、住所が確認できるもの
対象者②の方…身体障害者手帳及び健康保険証など年齢、住所が確認できるもの

※高齢者インフルエンザ予防接種、成人用肺炎球菌予防接種とも、接種の必要性、効果及び副反応について十分理解したうえで接種を受けてください。

予防接種協力医療機関一覧表

令和元年10月1日現在

医療機関名	電話番号	高齢者 接種可能	肺炎球菌 接種可能
足立産婦人科	24-0522	●	—
一宮市立市民病院	71-1911	●	●
一宮むすび心療内科	23-1380	●	—
いわたこどもクリニック	24-2179	●	●
うがいファミリークリニック	23-1231	●	●
中村整形外科	71-2828	●	—
伴医院	72-8548	●	●
真清田クリニック	24-0311	●	●
森内科	71-8054	●	●
米倉耳鼻咽喉科	72-1878	●	●
一宮整形外科	72-0030	●	●
木村クリニック	73-8818	●	●
塩津内科	23-2311	●	●
内科小児科耳鼻咽喉科田中医院	72-2719	●	●
ひらまつ小児クリニック	71-3833	●	●
宮地内科医院	73-3032	●	●
加藤クリニック	44-6688	●	●
かとう皮フ科	64-5779	●	●
神山たかはし皮膚科	85-6016	●	—
木村医院	45-7528	●	●
こだま内科クリニック	71-1270	●	●
じゅんこ乳腺クリニック	64-9105	●	●
杉山脳神経外科	45-1250	●	●
瀧消化器内科クリニック	47-7023	●	●
富田医院	45-0148	●	●
内科ののがき	45-8811	●	●
本田耳鼻咽喉科医院	46-1595	●	—
山下病院	45-4511	●	—
吉田内科医院	45-3404	●	—
渡辺外科	45-3400	●	●
いしぐろ内科	71-2525	●	●
勝負耳鼻咽喉科医院	72-4807	●	●
桜井クリニック	73-3790	●	●
しみず内科クリニック	72-3348	●	●
大雄会クリニック	72-1211	●	●
田中クリニック	72-2686	●	●
二丁目診療所	48-5611	●	—
野村医院	72-2464	●	●
藤本耳鼻咽喉科医院	72-3450	●	—
丸井医院	73-2527	●	●
岩田整形外科医院	73-3234	●	—
加固内科クリニック	72-2425	●	●
きむら胃腸科外科内科	28-8880	●	●
はっとり皮フ科クリニック	71-4112	●	—
森瀬内科	72-2517	●	●
くどう耳鼻咽喉科	25-0910	●	●
黒田皮フ科	71-5137	●	●
大雄会第一病院	72-1211	●	●
平野内科	71-7733	●	●
可世木耳鼻咽喉科	51-5466	●	●
瀬川医院	51-3000	●	●
とみつかクリニック	53-3130	●	●
宮田クリニック	51-9393	●	●
湯川クリニック	51-9500	●	●
あさひ内科小児科クリニック	51-8080	●	●
あらいファミリークリニック	76-6561	●	●
いぞむらファミリークリニック	72-7111	●	●
いとう腎泌尿器科クリニック	77-5600	●	●
大山医院	73-3853	●	●
きし整形外科	51-7517	●	●
岸内科	77-3991	●	●

医療機関名	電話番号	高齢者 接種可能	肺炎球菌 接種可能
孝友クリニック	75-5559	●	●
坂田内科	71-3488	●	●
耳鼻咽喉科照クリニック	85-7766	●	—
セベ心療クリニック	52-0858	●	—
西脇医院	77-4622	●	—
はるかメンタルクリニック	75-1711	●	●
はんじこどもクリニック	85-5131	●	●
松前内科医院	81-7001	●	●
みずの内科クリニック	77-3227	●	●
森整形外科	76-9200	●	—
YUKI皮フ科クリニック	51-1380	●	●
うしだ耳鼻咽喉科	25-8733	●	—
きたおわり在宅支援クリニック	85-6911	●	●
丹陽クリニック	75-3455	●	●
野村眼科	23-0013	●	—
野村内科	24-0350	●	●
ひまわりクリニック丹西	82-0101	●	●
むらせクリニック	23-1818	●	●
浅井森医院	78-0411	●	●
いとう整形外科	53-3787	●	—
稲垣医院	51-4321	●	●
しがファミリークリニック	78-6527	●	●
はしもと耳鼻咽喉科	51-0011	●	—
尾洲病院	51-5522	●	●
みづほクリニック	53-3777	●	●
いつきクリニック一宮	47-7005	●	●
岩田循環器クリニック	45-1202	●	●
おかた耳鼻咽喉科クリニック	45-3387	●	—
かすがい内科	44-5311	●	●
きはしクリニック	46-1100	●	●
耳鼻咽喉科ひらざわクリニック	85-5800	●	—
しみずファミリークリニック	47-7200	●	●
たに在宅クリニック	43-5500	●	●
つたハートクリニック	47-5600	●	●
つつい内科クリニック	43-1711	●	●
てしがわらディスクリニック	43-7788	●	—
平谷小児科	45-2588	●	●
ふしなみ整形外科	43-7777	●	●
やまだクリニック	44-0011	●	●
大和南クリニック	44-2700	●	●
米本医院	45-4355	●	●
あさいクリニック	43-1053	●	●
石黒クリニック	71-1496	●	●
いした内科クリニック	47-4111	●	●
今伊勢よしかわクリニック	64-8666	●	●
かとうファミリークリニック	71-3520	●	●
腎泌尿器科 河合クリニック	47-4145	●	●
すぎやま内科クリニック	48-5000	●	●
高御堂内科	24-3030	●	●
宮本医院	73-6621	●	●
あさの内科クリニック	63-3700	●	●
いくた内科クリニック	64-1102	●	●
上林記念病院	61-0110	●	●
はらだ内科クリニック	62-4857	●	●
がたがたなファミリークリニック	85-6577	●	●
あさのこどもクリニック	67-1088	●	●
朝宮加藤医院	68-0005	●	●
今川内科	69-2092	●	●
酒井内科	69-7321	●	●
萩原整形外科/ウマチクリニック	68-5321	●	—

医療機関名	電話番号	高齢者 接種可能	肺炎球菌 接種可能
萩原 橋本内科クリニック	67-1515	●	●
森中央クリニック	68-5355	●	●
愛北ハートクリニック	81-0555	●	●
磯村医院	81-0680	●	●
千秋 小野木外科	77-5721	●	●
金子産婦人科	75-0770	●	●
きし耳鼻いんごう科	75-7776	●	—
クリニックちあき	81-1160	●	●
千秋病院	77-0012	●	●
起 森医院	62-5929	●	●
横井クリニック	62-1806	●	●
安藤医院	61-3522	●	●
いとう内科循環器科	61-3001	●	●
小信 入山医院	62-5410	●	●
おとしアストウマズクリニック	61-6611	●	●
算医院	62-5800	●	●
こしの内科	62-1121	●	●
泰玄会病院	61-2121	●	●
はしもと整形外科	61-0177	●	●
宇野医院	61-0023	●	●
三 鈴木クリニック	61-3611	●	●
野口内科	62-7888	●	●
野田泌尿器科クリニック	43-6100	●	●
三条 びさい眼科	63-3100	●	—
深見眼科クリニック	61-3134	●	—
宮の森クリニック	82-5577	●	●
大 太田内科クリニック	64-3223	●	●
田中内科クリニック	63-4700	●	●
中島整形外科クリニック	62-4767	●	●
尾西記念病院	62-2221	●	●
兵藤こどもクリニック	64-1388	●	●
みやび整形外科	63-3001	●	—
朝日 かわむら内科循環器科	69-8080	●	●
くまはら医院	69-1387	●	●
ごとう内科クリニック	64-8755	●	●
開 一宮西病院	48-0077	●	●
井上内科クリニック	64-0003	●	●
開明クリニック	47-4133	●	●
かまた整形外科	47-0137	●	●
かわい皮フ科クリニック	62-0070	●	●
後藤マタニティクリニック	62-7855	●	—
明 ひだの小児クリニック	61-5580	●	—
浅井耳鼻咽喉科医院	86-5300	●	●
一宮市立木曾川市民病院	86-2173	●	●
おじお内科	87-3663	●	●
かみやファミリークリニック	84-1355	●	●
神田後藤クリニック	84-2330	●	—
きよがわ不破クリニック	84-2001	●	●
木 国井病院	87-5505	●	●
ごさわクリニック	87-1119	●	●
五藤医院	87-7800	●	●
ささの整形外科	84-3301	●	—
産婦人科はっとりクリニック	86-4364	●	●
墨医院	87-2510	●	●
ともだクリニック	84-3777	●	●
皮フ科内科よこたクリニック	86-8100	●	●
藤クリニック	64-7556	●	●
松原クリニック	84-1551	●	●

各予防接種は【●】印の医療機関で実施しています。一覧表にあるどの医療機関でも接種できます。予約が必要な医療機関もありますのであらかじめご確認ください。

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、今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。



対象者

◆麻しん・風しん混合（MR）2期

平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれの子

◆日本脳炎2期

平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれの子

◆ジフテリア・破傷風二種混合（DT）2期

平成19年4月2日～平成20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。

実施期間

予診票到着後から令和2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。

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。下記の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ので、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・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。**ID 1023847** 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。

無料クーポン券のご使用はお早めに! ID 1019015

5月に下記の対象者へ、乳がん検診、子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しましたが、ご使用になりましたか。有効期限は12月末までです。12月は医療機関が大変混雑しますので、早めに受診することをお勧めします。

対象者

○乳がん検診

- 平成30年4月2日から平成31年4月1日までの間に40歳になられた女性

40歳 | 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生まれ

○子宮頸がん検診

- 平成30年4月2日から平成31年4月1日までの間に20歳になられた女性

20歳 | 平成10年4月2日～平成11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

令和元年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・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

持ち物

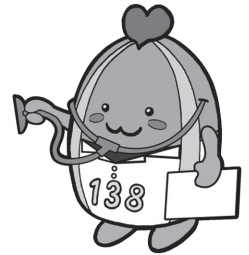
クーポン券及び健康保険証など年齢・住所が確認できるもの
健康手帳（お持ちの方はご持参ください。）

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。

問い合わせ

中保健センター ☎72-1121



がん検診で要精密検査と診断された方は必ず医療機関で精密検査を受けましょう!

平成30年度一宮市がん検診の精密検査結果

	要精密検査者数 (人)	精密検査受診者数 (人)	精密検査結果			精密検査未受診	
			異常なし(人)	が ん(人)	その他の疾患(人)	人数(人)	割合(%)
胃がん検診	1,360	1,261	140	42	1,079	99	7.3
大腸がん検診	3,033	2,328	555	87	1,686	705	23.2
肺がん検診	1,052	930	357	37	536	122	11.6
乳がん検診	720	671	220	20	431	49	6.8
子宮頸がん検診	321	293	109	7	177	28	8.7

日本では、がんは昭和56年より死因の第1位となつてから一貫して増加の傾向にあり、平成29年は年間37万3178人ががんで亡くなっています（2018/2019年「国民衛生の動向」より）。現在では、「国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなる」と言われています。

がんは、症状が出るころにはかなり進行しているため、症状が出る前に見つけて治療することが大切です。がん検診を受けることで、がんによる死亡を今よりも減らすことができます。

平成30年度に一宮市がん検診で要精密検査と診断された方の精密検査の結果は上の表のとおりです。要精密検査と診断された方は、異常がないことを確認するため、また早期に必要な治療を開始するために1日も早く精密検査を受けましょう。

精密検査は健康保険の適用となります。健康保険証を持参して受診してください。



ひとりで悩んでいませんか?あなたの子育て応援します!

子育てをしていると悩んだり、困ったり、うまくいかないこともあると思います。ひとりで悩まず気軽に相談してください。



つい子どもを怒りすぎてしまう。
イライラやストレスが溜まってしまう。

毎日の育児や家事でストレスを感じたり、イライラすることは誰にでもあり得ることです。



相談できるところ

・中保健センター	☎ 72-1121	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 (祝日・年末年始を除く)
・西保健センター	☎ 63-4833	
・北保健センター	☎ 86-1611	

・こども家庭相談室(児童相談)	☎ 28-9152	月～金曜日 午前8時30分～12時 午後1時～5時15分 (祝日・年末年始を除く)

・子ども悩みごと夜間ダイヤル	☎ 73-4192	火～土曜日 午後5時30分～8時30分(祝日・年末年始を除く)

・育児もしもしキャッチ	☎ 0562-43-0555	火～土曜日 午後5時～9時(祝日・年末年始を除く)

・NPO法人CAPNA(子どもの虐待防止ネットワーク・あいち)	☎ 052-232-0624	月～土曜日 午前10時～午後4時(祝日を除く) ウェブサイトからメール相談もできます。www.jcapnet.jp

・愛知県一宮児童相談センター	☎ 45-1558	月～金曜日 午前9時～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)

赤ちゃんを激しく揺さぶらないで!

乳幼児揺さぶられ症候群(SBS)って?

泣きやませようとしたり、イライラしたりして赤ちゃんを激しく揺さぶることで発生する重症な頭部損傷です。頭蓋骨の内側に脳が何度も打ちつけられて赤ちゃんの脳が傷つけられ、障害が生じるほか、場合によっては命を落とすことがあります。

しつけと虐待は違います!

「しつけ」に暴言・暴力など子どもに有害な手段を使うようになると、それは「虐待」になります。叱るときは言葉で伝え、教えたことができたらほめるようにしましょう。

「虐待かな?」と思ったら...

児童相談所全国共通ダイヤル(24時間対応) ☎ 189(いちはやく)
愛知県一宮児童相談センター(24時間対応) ☎ 45-1558
一宮市役所子育て支援課 こども家庭相談室 ☎ 28-9141
☆ケガをしている時は☎警察110番・救急119番へ通報してください。

狂犬病予防注射はお済みですか? ID 1002006

狂犬病は動物も人もかかる感染症で、発症した場合の死亡率はほぼ100%という恐ろしい病気です。世界のほとんどの地域で発生し、毎年多くの人が狂犬病によって亡くなっています。海外からの動物の輸入が盛んな近年、万が一、日本に狂犬病が発生した時、流行を防ぐために飼っている犬に予防注射を行っておくことが大切です。

生後91日以上の子犬を飼っている方は、毎年4月から6月までの間に、1回の狂犬病予防注射を受けさせることになっています。まだお済みでない場合は、動物病院でお早めに予防注射を受けさせてください。なお、予防注射の手続きは次のとおりです。

【市が事務を委託している動物病院(市ウェブサイトに掲載)で予防注射を受けさせた場合】

動物病院で「狂犬病予防注射済票」が交付されます(交付手数料550円が必要です)。その後の手続きは必要ありません。

【市が事務を委託していない動物病院で予防注射を受けさせた場合】

動物病院で発行された「狂犬病予防注射を実施したことの証明書」をお持ちのうえ、保健センターで「狂犬病予防注射済票」の交付の手続きをしてください(交付手数料550円が必要です)。

【病気や高齢などの理由で予防注射を受けさせられない場合】

動物病院で発行された「狂犬病予防注射を猶予したことの証明書」を保健センターへ提出してください。



第2次健康日本21いちのみや計画 ~アルコール分野~

<11月10日から16日はアルコール関連問題啓発週間です>

第2次健康日本21いちのみや計画では、「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「歯の健康」「たばこ」「アルコール」「生活習慣病」「健やか親子」「社会環境の整備」の9つの分野について、取り組みを行っています。

がん・高血圧・脳出血・脂質異常症などの飲酒に関連する多くの健康問題の危険性は、1日の平均飲酒量とともに上昇することがわかっています。適度な飲酒を心がけましょう。

飲酒量の単位を「ドリンク」といいます。
純アルコール10gを含むアルコール飲料=1ドリンクです。
節度ある適度な飲酒は、**1日平均純アルコールで20g程度=2ドリンク程度**です。



1ドリンク=10g の目安

		
ビール	日本酒	ワイン
アルコール5% 250mL	アルコール 15% 80mL	アルコール 12% 100mL

- 飲酒は適量を心がけましょう。ただし、女性や高齢者は飲酒量を少なくすべきと推奨されており、基準の1/2～1/3程度が適当と考えられています。
- 妊婦・20歳未満は絶対に飲まないようにしましょう。
- アルコールハラスメントをしないようにしましょう。

一宮保健所では無料匿名エイズ検査を実施しています



○保健所では、エイズの原因となるHIV(エイズウイルス)に感染しているかどうかを、「無料」「匿名」で調べることができます。(感染の機会があったときから3か月以上経過していることが必要です。)

○腕から少量(5ml程度)の血液を採って検査します。

○成績書や証明書が必要な場合は有料となり、匿名ではできません。

(成績書等の発行には数日かかります。また、夜間・休日検査では実施できません。)

◎既に治療中の方、健康診断としての検査は受け付けていませんので、ご了承ください。

昼間検査 毎週水曜日 午前9時～11時
(即日検査では結果は、採血から約70分後にお渡しできます。)

夜間検査 第2・第4月曜日 午後6時～7時
(結果は、翌週木曜日以降にお知らせします。)
※12月25日(水)の即日検査はお休みです。
他にも、祝日、年末年始、3月の最終週など実施しない日がありますので、詳しくはお問い合わせください。

「愛知県エイズ予防強化週間」における休日エイズ即日検査も予定しています。

日程 12月1日(日)

時間 午前9時～11時

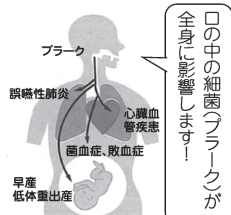
12月1日(日)は
世界エイズデーです

その他、一宮保健所では、感染症対策として以下のような事業も行っています。

- ・梅毒検査
- ・B型及びC型肝炎ウイルス検査
- ・協力医療機関における、妊娠を希望する女性およびその配偶者などの同居者を対象とする風しん抗体検査

問い合わせ 愛知県一宮保健所 生活環境安全課 ☎72-0321

歯周病と全身疾患



歯周病は、成人の約8割がかかっています! 歯周病は、口の中だけでなく、全身にも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。

歯周病予防のポイント!

- ポイント1** 1日2回以上、歯みがきする。
- ポイント2** 歯間清掃用具(デンタルフロスや歯間ブラシ)を使う。
- ポイント3** 定期的な歯科健診を受ける。



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
12月 3日(火)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	その、せき・息切れにご注意!	50名	医師
令和2年 1月22日(水)	中保健センター ☎72-1121		男もつらいよ・女もつらいよ ～ストップ! 尿トラブル～		

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 11月1日(金)から申し込みを受付(定員になり次第しめきり)



※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。

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
12月 9日(月)	北保健センター ☎86-1611	午後2時～ 3時30分	健康講話と運動実技 ～汗をかいて 脂肪を燃やすカラダを目指そう!～	30名	保健師・ 健康づくり リーダー
令和2年 1月 8日(水)	中保健センター ☎72-1121				

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。北保健センターは室内靴が必要です。

申し込み 11月1日(金)から申し込みを受付(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し込みください。



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
12月13日(金)	北保健センター ☎86-1611	午前10時～ 11時30分	高血圧予防食 ～毎日の食事に旨みをプラス～	24名	管理栄養士
令和2年 1月30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)
※1月30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 11月1日(金)から申し込みを受付(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、喫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。

たばこを吸わない日が続けてみませんか。
お電話お待ちしております!



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、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	12月 6日(金)	令和元年8月 1日～ 8月27日生	1月 17日(金) 24日(金) 31日(金)	令和元年8月28日～ 10月 7日生	午後1時10分～2時
	20日(金)				
西保健センター	12月 3日(火)	令和元年7月27日～ 8月27日生	1月 7日(火) 21日(火)	令和元年8月28日～ 9月28日生	午後1時10分～2時
	17日(火)				
北保健センター	12月 10日(火)	令和元年7月26日～ 8月31日生	1月 14日(火) 28日(火)	令和元年9月 1日～ 10月 6日生	午前9時10分～10時
	24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	12月 3日(火)	平成30年5月 2日～ 5月28日生	1月 7日(火) 21日(火)	平成30年5月29日～ 6月24日生	午後1時～2時
	17日(火)				
西保健センター	12月 12日(木)	平成30年5月13日～ 6月13日生	1月 23日(木)	平成30年6月14日～ 6月29日生	
	26日(木)				
北保健センター	12月 5日(木)	平成30年4月24日～ 6月 3日生	1月 16日(木)	平成30年6月 4日～ 6月20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	12月 5日(木)	平成28年10月30日～ 11月25日生	1月 16日(木) 23日(木)	平成28年11月26日～ 12月22日生	午後1時～2時
	19日(木)				
西保健センター	12月 4日(水)	平成28年10月24日～ 11月25日生	1月 15日(水) 29日(水)	平成28年11月26日～ 12月26日生	
	18日(水)				
北保健センター	12月 11日(水)	平成28年11月10日～ 12月17日生	1月 22日(水)	平成28年12月18日～ 平成29年 1月 4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	12月 19日(木)	平成29年11月 1日～ 11月15日生	1月 16日(木)	平成29年12月 1日～ 12月15日生	午前9時～10時
	26日(木)				
西保健センター	12月 5日(木)	平成29年11月 1日～ 11月30日生	1月 9日(木)	平成29年12月 1日～ 12月31日生	
	12月 12日(木)				
北保健センター	12月 12日(木)	平成29年11月 1日～ 11月30日生	1月 9日(木)	平成29年12月 1日～ 12月31日生	

子育ての教室・講座のご案内

教室・講座はすべて予約制です。11月1日(金)から申し込みを受け付けします。

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(定員になり次第締めきり)

ところ・申し込み	とき	I	II
西保健センター	12月	8日(日)	16日(月)
北保健センター	1月	19日(日)	24日(金)

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

※西保健センターのマタニティクラスIの会場は尾西庁舎1階講堂です。
尾西庁舎東玄関をご利用ください。
※中保健センターは2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(定員になり次第締めきり)

ところ・申し込み	とき
西保健センター	12月16日(月)
北保健センター	1月24日(金)

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

※中保健センターは2月に実施します。
※出産後にお申し込みください。

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。

ところ・申し込み	12月	1月
中保健センター	もぐもぐコース 3日(火)	ごっくんコース 7日(火)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 6日(金)	もぐもぐコース 17日(金)
北保健センター	ごっくんコース 11日(水)	もぐもぐコース 15日(水)

時間 午前10時~11時(受付9時45分~10時)

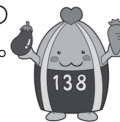
持ち物 母子健康手帳

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週間前に締めきり
それぞれ、定員になり次第締めきります。



ところ・申し込み	とき
西保健センター	12月12日(木)
中保健センター	1月29日(水)

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

※北保健センターは2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(定員になり次第締めきり)

ところ・申し込み	とき
北保健センター	1月23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	12月	平成31年1月30日～ 3月11日生	4日(水)	1月	平成31年3月12日～ 4月7日生	
			18日(水)			15日(水)
			25日(水)			22日(水)
西保健センター	12月	平成31年1月24日～ 2月24日生	3日(火)	1月	平成31年2月25日～ 3月28日生	
			17日(火)			7日(火)
北保健センター	12月	平成31年1月26日～ 3月4日生	5日(木)	1月	平成31年3月5日～ 3月20日生	
			19日(木)			16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	12月	1月
中保健センター	2日(月)	6日(月)
西保健センター	2日(月)	6日(月)
北保健センター	16日(月)	20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	12月	1月
神山いきいきセンター	26日(木)	23日(木)
奥いきいきセンター	4日(水)	8日(水)
千秋いこいの広場	16日(月)	20日(月)
葉栗いこいの広場	12日(木)	9日(木)
丹陽いこいの広場	13日(金)	10日(金)
萩原いきいきセンター	20日(金)	17日(金)
浅井いこいの広場	5日(木)	16日(木)
時之島いこいの広場	27日(金)	24日(金)
北方いこいの広場	24日(火)	28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	12月	1月	ところ	12月	1月
葉栗公民館(出張所)	4日(水)☆	8日(水)◎	奥公民館(出張所)	25日(水)☆	22日(水)◎
西成公民館(出張所)	13日(金)◎	10日(金)☆	萩原公民館(出張所)	9日(月)☆	20日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	12日(木)◎	9日(木)☆	千秋公民館(出張所)	13日(金)☆	10日(金)◎
浅井公民館(出張所)	4日(水)◎	8日(水)☆	尾西南部公民館 ※	25日(水)◎	22日(水)☆
北方公民館(出張所)	18日(水)☆	15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)	11日(水)◎	8日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	2日(月)◎	6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。

あなたの力を地域で発揮してみませんか？ 健康づくりサポーター養成講座のご案内

いちのみや
健康マイレージ
対象事業です

現在、市では、市民の方が生涯にわたって健康でいきいきと暮らせることを目指し、「健康日本21いちのみや計画」の推進に取り組んでいます。

『一宮市健康づくりサポーター協議会』の会員として健康づくり活動に取り組む方を募集します。

【日 程】 ※この講座は6回のコースです。

回	と き	内 容	講 師
1	令和2年 1月21日(火)	開講式 地域における健康づくり活動について ～健康づくりサポーターに期待すること～ 健康日本21いちのみや計画について 一宮市健康づくりサポーター協議会について	大 学 助 教 保 健 師 一宮市健康づくりサポーター
2	1月27日(月)	歯科の話 ～歯の健康と生活習慣～	歯科衛生士
3	2月 4日(火)	運動の話 ～運動の必要性について～ 運動の実技 ～安全に運動をするために～	運動指導員
4	2月25日(火)	栄養の話 ～食生活の大切さについて～	管理栄養士
5*	2月29日(土)	一宮市健康づくりサポーター協議会主催の ウォーキング大会に参加	
6	3月 3日(火)	一宮市の健康づくりについて 健康づくりサポーター活動報告・交流 閉講式	保 健 師 一宮市健康づくりサポーター

時 間 午後1時30分～3時30分（受付1時15分～1時30分）

と ころ 北保健センター ☎ 86-1611

*第5回は午前9時、ウォーキング大会現地集合です。

対 象 一宮市民でおおむね70歳までの方

申し込み 11月1日（金）から北保健センターで申し込みを受け付けます。

定 員 30名（定員になり次第しめきり）



講座終了後の活動内容：一宮市健康づくりサポーター協議会に登録し、地域の健康づくり活動に取り組んでいただきます。

【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
- 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)

司法書士

福井武男事務所

http://www.t-fukui3.com/ 福井武男 家族信託 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

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

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。