



—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

2020年1月1日発行

## 2・3月号

広報号外



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
風しんの抗体検査・予防接種／ペット(愛護動物)の適正飼養	4
お父さんの子育て／血糖値をコントロール	5
ポールウォーキング体験会／ウォーキング大会／望まない受動喫煙	6
介護予防／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

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。

# 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」「未済」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> (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>二種混合</b> 予診票は、平成31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>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>麻しん・風しん混合</b> 2期の予診票は、平成31年4月中頃 個別に送付しています。
<b>麻しん・風しん混合</b>	満1歳～2歳に 至るまで 平成25年4月2日～ 平成26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>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>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>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>日本脳炎</b>	満3歳～7歳6か 月に 至るまで 満9歳～13歳未 満	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 2期 1回接種	<b>【特例措置】</b> <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。 <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。

※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・・・出生時に「一宮市予防接種予診票綴」をお渡しています。

※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お早めに!

令和元年度分(平成31年3月から令和2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、**令和2年3月25日(水)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)申請する治療の開始日時点で、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
  - ・夫妻ともに、またはどちらか一方が一宮市に住民登録があること
  - ・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** 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
  - ・夫妻ともに、またはどちらか一方が一宮市に住民登録があること
  - ・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

# 風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう ID 1028775

風しんの流行を受け、特に抗体保有率が低い世代の男性は、国の追加的対策により風しん抗体検査を無料で受けることができます。検査の結果、抗体がないと診断された場合、無料で予防接種が受けられます。

**対象者** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

**実施期間** 令和3年度までの3年間 ※若い世代から段階的に実施しています。

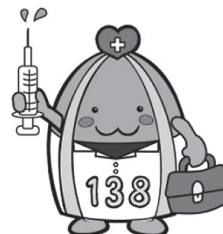
## ●昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

→全国の医療機関で風しん抗体検査・予防接種が受けられる無料クーポン券を令和元年6月に発送しました。令和2年2月末までに抗体検査を受検してください。

## ●昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性

→無料クーポン券を令和2年5月以降に発送します。

※昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性で早期に検査を希望される方、クーポン券を紛失された方は、中保健センターまでお問い合わせください（☎72-1121）。



### Q どうして風しんの追加的対策を実施しているのですか？

A 風しんは、感染者の飛まつ（唾液のしぶき）などによって他の人にうつる、感染力が強い感染症です。妊娠早期の妊婦が風しんに感染すると、出生児が先天性風しん症候群（眼や耳、心臓に障害が出ること）になる可能性があります。

大人になって感染すると、無症状～軽症のことが多いですが、まれに重篤な合併症を併発することがあります。また、無症状でも他人に風しんをうつすことがあるので、感染を拡大させないためには、社会全体が免疫を持つことが重要です。

# 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。

# お父さんの子育て応援します！

お母さんは毎日の家事や育児で負担を抱えがちです。お父さんが積極的に育児参加し、夫婦で協力することでお母さんの負担を減らしましょう。

市のマタニティクラスIでは、参加したお父さんがお母さんの妊娠中の大変さを知るために妊婦疑似体験をしたり、赤ちゃん人形の抱っこ体験や沐浴体験ができます。体験だけでなく、お母さんと一緒に妊娠中の心身の変化についての話を聞くことで妊娠・出産・育児について学ぶことができます。

## 参加したお父さんの声

- ・妊婦疑似体験で実際にかがんで物を取ったり、寝転んでから起き上がるという体験をしてみても妻がすごく大変なんだなということがよくわかった。
- ・赤ちゃん人形を抱っこしてみても、赤ちゃんってこんなに重いんだとびっくりした。子どもが生まれたら抱っこを積極的にしようと思った。



マタニティクラスに参加できなかった方も、ぜひ実践してみてください。



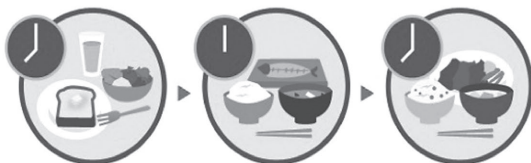
## 育児参加のポイント

- ・おむつを替える、お風呂にいれる、あやす、ミルク作りなど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めることができます。
- ・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や手先を使う遊びをしましょう。子どもが成長してダイナミックに体を使う遊びをするようになった時もお父さんが積極的に遊んであげましょう。
- ・お母さんが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、共感してあげましょう。そうすることでお母さんの気持ちは楽になります。

# 少しの工夫で血糖値をコントロール！ ID 1023248

高血糖は糖尿病への入り口であり、糖尿病を発症すると、合併症の予防のために、食事療法・運動療法、服薬などを長期にわたり継続する必要があります。血糖値は正常でも食後短時間だけ血糖値が急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のリスクを高めます。食後高血糖を予防するための食事の工夫を紹介します。

## 1日3食食べる



朝食

昼食

夕食

1日3回規則的に食事をすると血糖値は安定しやすいです。

## 決め手はベジファースト

### 食べる順番



同じメニューでも、食べる順番で食後の血糖値の上昇を抑えられます。野菜から食べましょう。

## ゆっくりよく噛んで腹八分目



急激な血糖値の上昇はすい臓を疲れさせます。よく噛んで腹八分目を心がけましょう。



# ポールウォーキング体験会のご案内

日時	2月5日(水)午前10時～11時(受付9時30分～)	参加費	無料
場所	尾西庁舎6階大ホール (東五城字備前12番地)	定員	40名
持ち物	タオル、お茶(ポールは主催者で用意します)	講師	健康づくりリーダー
申し込み	玉腰まで ☎090-3856-3253 (平日午前10時～午後4時) 1月8日(水)から受付(定員になり次第締めきり)	主催	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。

## 第4回 一宮市健康づくりウォーキング大会のご案内 ～138タワーパークから葉栗地区散策～ ID 1004911

日時	2月29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5.5km
集合場所	138タワーパーク 管理センター付近 (光明寺字浦崎21-3)	参加費	無料
問い合わせ	土屋まで ☎73-0766 (平日午前9時～午後5時)	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

\*駐車場には限りがありますのでご承知おきください。

\*今年度最後のウォーキング大会です。

\*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。

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。

## なくそう望まない受動喫煙! マナーからルールへ



ID 1029584

2018年7月に健康増進法の一部を改正する法律が成立し、望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。

2020年4月1日より、多くの人々が利用するすべての施設において、原則屋内禁煙と変わります。

### 病院・学校

学校・児童福祉施設、病院・診療所、  
行政機関の庁舎等

2019年7月1日から  
「敷地内禁煙」です。

※屋外に喫煙場所を  
設置することも可能です。

### 飲食店

※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の  
設置も可能です。

2020年4月1日から  
「原則屋内禁煙」です。

### オフィス・事業所など

事務所、工場、ホテル・旅館、旅客運送  
事業船舶・鉄道、その他全ての施設

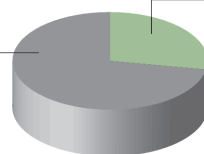
2020年4月1日から  
「原則屋内禁煙」です。

※喫煙専用室、加熱式たばこ専用喫煙室の  
設置も可能です。

望まない受動喫煙を防止するための取り組みがマナーからルールに変わることを知っている人が69名、知らない人が179名でした。

この機会にあなたも受動喫煙について考えてみませんか?

知らない 72%  
179名



知っている 28%  
69名

【市民健康まつりでのアンケート結果】



# いつまでも健やかに自分らしく暮らしていくために 元氣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、ご自身の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の方に対して、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。
- ◆ 元氣はればれ教室 …………… 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 ソ	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

### 障害の特性にご理解を!

障害は多種多様で、体に障害のある人や知的能力が年齢相応でない人、外見からは障害のあることが分からない人もいます。障害のある人は、生活するさまざまな場面で不自由を感じることがあります。例えば、日常動作が困難な人がいたらお手伝いすることや、身近な場所でどのような配慮や支援が必要かを考えてみることから、障害のある人とない人がお互いを尊重し支え合う「共生社会」の実現を目指しましょう。

# 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
3月6日(金)	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	放置は危険!睡眠時無呼吸症候群	50名	医師

**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** 1月8日(水)から受付(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
2月7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	健康講話と運動実技 ～フレイルって何? 若い頃からの運動習慣づくり～	30名	保健師 ・ 健康づくり リーダー
2月14日(金)	北保健センター ☎86-1611	午後 2時～ 3時30分			
3月4日(水)	中保健センター ☎72-1121				

**受付時間** 開始時間の30分前より(2月7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** 1月8日(水)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
2月13日(木)	中保健センター ☎72-1121	午前10時～ 11時30分	お惣菜deバランス食 ～市販のおかずの選び方とアレンジ～	24名	管理栄養士
3月16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16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8日(水)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、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を  
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	2月	令和元年10月 8日～ 11月 3日生	7日(金)	3月	令和元年11月 4日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
			21日(金)			
西保健センター	2月	令和元年 9月29日～ 10月30日生	4日(火)	3月	令和元年10月31日～ 11月30日生	午後1時10分～2時
			18日(火)			
北保健センター	2月	令和元年10月 7日～ 10月25日生	25日(火)	3月	令和元年10月26日～ 11月30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	2月	平成30年6月25日～ 7月21日生	4日(火)	3月	平成30年7月22日～ 8月31日生	午後1時～2時
			18日(火)			
西保健センター	2月	平成30年6月30日～ 7月31日生	13日(木)	3月	平成30年8月 1日～ 8月31日生	
			27日(木)			
北保健センター	2月	平成30年6月21日～ 7月24日生	6日(木)	3月	平成30年7月25日～ 8月31日生	
			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	2月	平成28年12月23日～ 平成29年2月 1日生	6日(木)	3月	平成29年2月 2日～ 2月28日生	午後1時～2時	
			20日(木)				5日(木)
			27日(木)				19日(木)
西保健センター	2月	平成28年12月27日～ 平成29年1月27日生	5日(水)	3月	平成29年1月28日～ 2月28日生		
			19日(水)				4日(水)
北保健センター	2月	平成29年 1月 5日～ 2月10日生	12日(水)	3月	平成29年2月11日～ 2月28日生		
			26日(水)			11日(水)	

## 2歳児歯科健康診査

事前の案内はしませんので、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30年1月 1日～ 1月15日生	20日(木)	3月	平成30年2月 1日～ 2月15日生	午前9時～10時
			27日(木)			
西保健センター	2月	平成30年1月16日～ 1月31日生	6日(木)	3月	平成30年2月16日～ 2月28日生	
北保健センター	2月	平成30年1月 1日～ 1月31日生	13日(木)	3月	平成30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

教室・講座はすべて予約制です。1月8日(水)から申し込みを受け付けます。

## 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
  - 妊婦疑似体験 (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)

ところ・申し込み	とき	I	II
中保健センター	2月	8日(土)	25日(火)
西保健センター	3月	8日(日)	23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

※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。  
※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か月のお子さんともママ

**定員** 各20名(定員になり次第しめきり)

ところ・申し込み	とき
中保健センター	2月25日(火)
西保健センター	3月23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。  
※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	2月	3月
中保健センター	もぐもぐコース 4日(火)	ごっくんコース 3日(火)
尾西庁舎 5階 (申込:西保健センター)	ごっくんコース 21日(金)	もぐもぐコース 6日(金)
北保健センター	ごっくんコース 12日(水)	もぐもぐコース 11日(水)

**時間** 午前10時~11時(受付9時45分~10時)

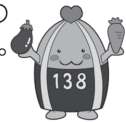
**持ち物** 母子健康手帳

## 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。



ところ・申し込み	とき
北保健センター	2月14日(金)
西保健センター	3月24日(火)

**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** 「予防接種について」~感染症から子どものからだを守るために~  
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)

ところ・申し込み	とき
中保健センター	3月12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31年4月 8日～ 令和元年5月 4日生	3月	令和元年5月 5日～ 5月31日生	午前9時～10時
			4日(水) 18日(水)		
西保健センター	2月	平成31年3月29日～ 4月29日生	3月	平成31年4月30日～ 令和元年5月31日生	
			3日(火) 17日(火)		
北保健センター	2月	平成31年3月21日～ 4月24日生	3月	平成31年4月25日～ 令和元年5月31日生	
			5日(木) 19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  
についての相談をお受けします。



**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	2月	3月
中保健センター	3日(月)	2日(月)
西保健センター	3日(月)	2日(月)
北保健センター	17日(月)	16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  
ついての相談をお受けします。

**担当** 医師、看護師

**時間** 午後1時30分～3時

ところ	2月	3月
神山いきいきセンター	27日(木)	26日(木)
奥いきいきセンター	5日(水)	4日(水)
千秋いこいの広場	17日(月)	16日(月)
葉栗いこいの広場	13日(木)	12日(木)
丹陽いこいの広場	14日(金)	13日(金)
萩原いきいきセンター	21日(金)	13日(金)
浅井いこいの広場	6日(木)	5日(木)
時之島いこいの広場	28日(金)	27日(金)
北方いこいの広場	25日(火)	24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をお受けします。

**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	2月	3月	ところ	2月	3月
葉栗公民館(出張所)	5日(水)☆	4日(水)◎	奥公民館(出張所)	26日(水)☆	25日(水)◎
西成公民館(出張所)	14日(金)◎	13日(金)☆	萩原公民館(出張所)	10日(月)☆	9日(月)◎
丹陽公民館(出張所)	13日(木)◎	12日(木)☆	千秋公民館(出張所)	14日(金)☆	13日(金)◎
浅井公民館(出張所)	5日(水)◎	4日(水)☆	尾西南部公民館 ※	26日(水)◎	25日(水)☆
北方公民館(出張所)	19日(水)☆	18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)	12日(水)◎	11日(水)☆	西保健センター		
今伊勢公民館(出張所)	3日(月)◎	2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。

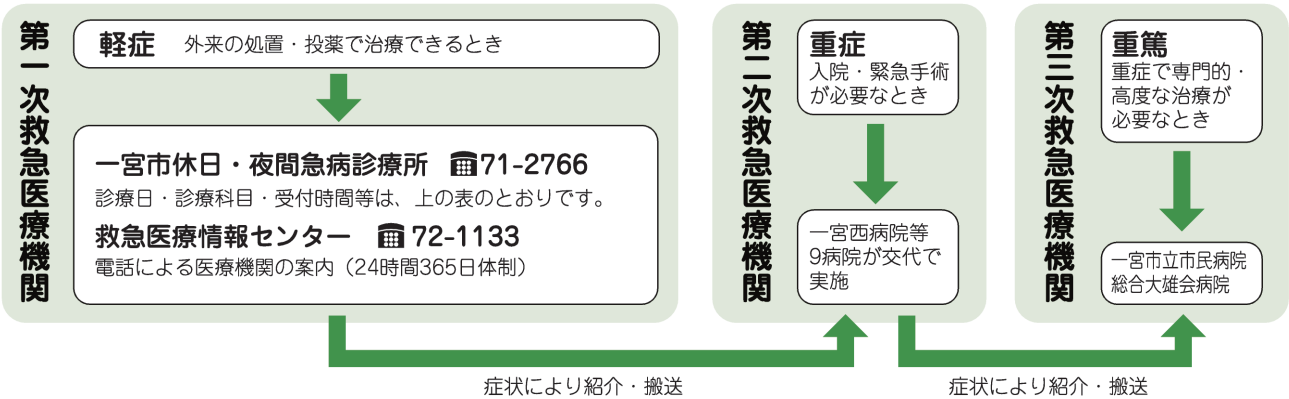
○変更になる場合がありますので詳しくは保健センターにお問い合わせください。

# 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		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つな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】

**月謝3,200円で**  
外国人先生と一緒に英語が大好きになる!

**英会話**

◆入会金無料キャンペーン・年会・教材費・税別・月3回  
◆先着順各6名2月3日10時～☎受付

一宮市中央プラザ	火曜日 金曜日	土曜日
3～6歳	17時00分	10時00分
小学生	17時45分	9時15分
大人	18時50分	10時50分

**イングリッシュ・ガーデン「一宮校」**  
☎090-4165-6517 HP <http://englishgarden.jp>

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。