

# 新生児・産婦訪問のご案内

ID 1001388

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、マスク  
**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。

# 女性のための骨粗しょう症検診 延期のお知らせ

ID 1019012

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、事業を中止する場合があります。

20歳から70歳の5歳ごとの節目年齢の方を対象とした女性のための骨粗しょう症検診(超音波による骨密度測定と健康教育)を新型コロナウイルスの影響により延期します。時期については市ウェブサイトに健康ひろばで周知しますのでご確認ください。

※女性のための健康診査は、女性のための骨粗しょう症検診に変更となりました。



## 骨粗しょう症 予防のポイント

骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達します。その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。特に女性においては、閉経に伴い骨量が減少しやすくなります。

●カルシウム1日分を食品にすると

牛乳 200ml	220mg
小松菜 70g	119mg
納豆 40mg	36mg
桜海老 素干し5g	100mg
ひじき 乾燥10g	100mg
切干大根 乾燥15g	75mg
<b>合計</b>	<b>650mg</b>

骨を強くするためにカルシウムを摂りましょう。適度な運動も合わせて行い、骨を丈夫に保ちましょう。



(参考)7訂食品成分表、e-ヘルスネット

## 市民健康まつり休止のお知らせ

毎年9月に実施していましたが市民健康まつりは、今年度は実施しません。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業の中止が続いています。市では、安心して出産・育児ができるように動画配信しています。

### ●離乳食教室メニュー

離乳食の作り方と進め方のポイント



### ●9か月児健康相談

離乳食後期のポイント、仕上げ磨き、歯と口の育ち等



### ●マタニティクラス

妊娠してからの心と体の変化、夫の役割、沐浴等



## 急病などの診療

休日・夜間急病診療所(内科・小児科) 中保健センター内 ☎71-2766 **口腔衛生センター** ききょう会館内 ☎72-5548

平日夜間診療 ▶受付時間 午後7時45分～10時30分

休日診療 ▶受付時間 午前9時15分～11時30分  
午後1時 ～ 4時30分

休日歯科診療 ▶受付時間 午前9時～正午

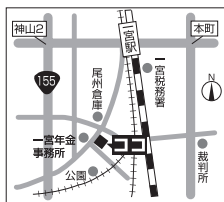
心身障害者歯科診療 ▶受付時間 午後1時～5時  
(毎週木曜日・予約制)

県救急医療情報センター ☎72-1133 最寄の診療可能な医療機関を24時間365日案内しています。

## 【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)

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

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。