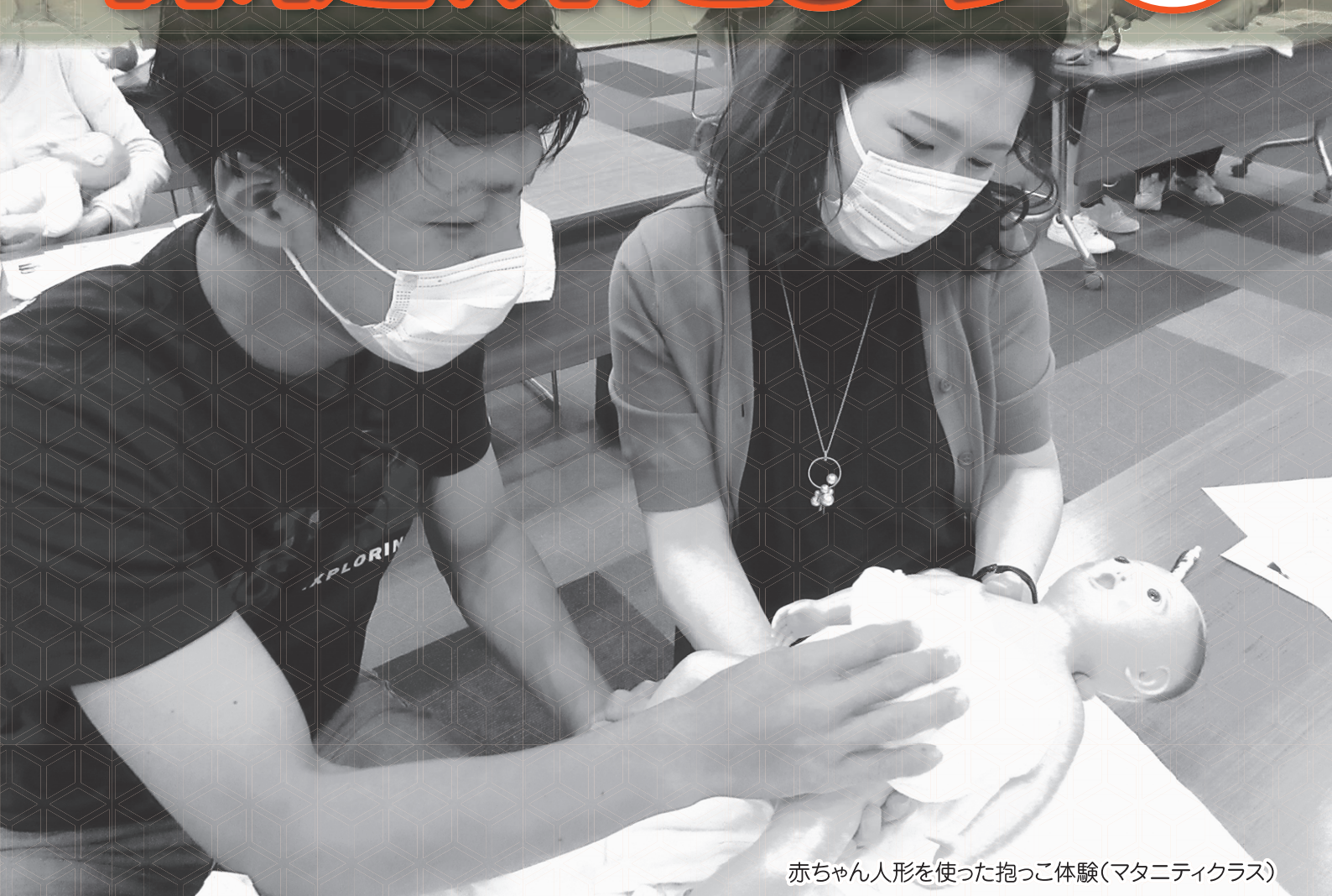


# 保健所だより

2022年

3月号



赤ちゃん人形を使った抱っこ体験(マタニティクラス)

## 目次

『第2次健康日本21いちのみや計画』を推進しています。

令和4年度健康診査／8020運動の表彰対象者を募集……………	2
成人用肺炎球菌予防接種……………	3
子どもの定期予防接種……………	4～5
母子保健事業年間予定／健康相談事業年間予定……………	6～9
健康づくりの教室・講座年間予定……………	10
4・5月の健康づくりの教室・講座／自殺対策強化月間……………	11
犬の狂犬病予防注射のご案内／保健所だよりが変わります……………	12

有事の際や暴風警報発表時などの天候の状況により、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。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、各種教室、講座、健診を中止する場合がありますので、直近の市ウェブサイトでご確認ください。

## 一宮市保健所

<b>保健総務課</b>	小児慢性・未熟児養育医療給付、不妊治療費・不育症検査費補助など 医療安全相談窓口	☎ 52-3851 ☎ 52-3853
<b>保健予防課</b>	予防接種・感染症など	☎ 52-3854
<b>保健衛生課</b>	食の安全・食中毒予防など	☎ 52-3857
<b>健康支援課</b>	母子保健・健康づくりの統括など	☎ 52-3858

## 中保健センター

<b>保健総務課(事業G)</b>	がん検診など	☎ 72-1153
<b>保健予防課(新型コロナワクチン接種推進室)</b>		☎ 72-1389
<b>保健衛生課(動物愛護G)</b>	犬・猫・動物愛護など	☎ 72-1122
<b>健康支援課(中保健センター-G)</b>	母子保健・健康づくりなど	☎ 72-1121

**西保健センター** 母子保健・健康づくりなど ☎ 63-4833

**北保健センター** 母子保健・健康づくりなど ☎ 86-1611

「保健所だより」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>

## 胃がん検診

胃がん検診は、同じ年度内で内視鏡検査、またはX線検査のどちらかの受診となります。

内視鏡検査を受診された方は、翌年度は一宮市が行う胃がん検診(X線検査を含む)を受けることができません。

### 内視鏡検査

〈内容〉問診、胃内視鏡検査  
 〈対象〉令和4年度に50歳以上になる方で、生まれ月が偶数月の方  
 (昭和48年3月31日以前に生まれた方)

※事前に事業グループへの申し込みが必要です。申込方法等は、次号に掲載します。

### X線検査

〈内容〉問診、胃部X線検査  
 〈対象〉令和4年度に40歳以上になる方  
 (昭和58年3月31日以前に生まれた方)

## 大腸がん検診

〈内容〉問診、便潜血反応検査(2日法)  
 〈対象〉令和4年度に40歳以上になる方  
 (昭和58年3月31日以前に生まれた方)

## 肺がん検診

〈内容〉問診、胸部X線検査  
 かくたん検査(必要な方に実施)  
 〈対象〉令和4年度に40歳以上になる方  
 (昭和58年3月31日以前に生まれた方)  
 ※結核検診も同時に行います。

## 結核検診

〈内容〉問診、胸部X線検査  
 〈対象〉令和4年度に16歳以上39歳以下の方  
 (昭和58年4月1日～平成19年3月31日生まれの方)

## 肝炎ウイルス検査

〈内容〉B型肝炎・C型肝炎のウイルス検査  
 〈対象〉令和4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58年3月31日以前に生まれた方)

## 前立腺がん検診

〈内容〉PSA(前立腺特異抗原)検査  
 〈対象〉昭和47・42・37・32・27・22・17・12・7・2年・大正11年…生まれの男性  
 (令和4年中に「50歳以上で5歳間隔の節目年齢」になる男性)

## 乳がん検診

〈内容〉問診、視診、触診、マンモグラフィ検査  
 〈対象〉令和4年度に40歳以上になる女性  
 (昭和58年3月31日以前に生まれた女性)  
 ※ただし、令和3年度に一宮市の乳がん検診を受けた方は受診できません。

## 子宮頸がん検診

〈内容〉問診、視診、細胞診、内診  
 〈対象〉令和4年度に20歳以上になる女性  
 (平成15年3月31日以前に生まれた女性)

## 節目歯周病検診

〈内容〉一般歯科健康診査・歯周病診査  
 〈対象〉平成4・昭和62・57・52・47・42・37・32・27・22・17年生まれの方

・在宅高齢者訪問歯科検診  
 昭和32・27・22・17年生まれの方で、要介護4・5の認定を受けている方  
 (事前に事業グループへの申し込みが必要です。)

### 実施期間

5月1日(日)～12月末診療時間内(胃内視鏡検査については5月16日(月)～12月末診療時間内)  
 ※令和4年度は新型コロナワクチン接種が引き続き実施されるため、実施期間を12月末まで延長します。

### 実施場所

協力医療機関・協力歯科医療機関(次号または、市ウェブサイトにてご確認ください)  
 ※直接各医療機関へお申し込みください(胃内視鏡検査は事前に事業グループへの申し込みが必要)。

### 持ち物

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)

### 注意事項

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、次の方は受診できません。  
 ・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

【問い合わせ】 保健総務課 事業グループ(中保健センター内) ☎72-1153

## 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査は5月から始まります! がん検診も同時に受診できます。

一宮市国民健康保険に加入の方の特定健康診査や、主に75歳以上の方の後期高齢者医療健康診査は、協力医療機関にて令和4年度は5月～12月まで実施します。

職場の健康保険にご加入の方については、加入している医療保険者(健康保険証発行元)にお尋ねください。

【問い合わせ】 保険年金課 ☎28-8669 (一宮市国保・後期高齢者医療にご加入の方)

ハチ マル ニイ マル

# 8020運動の表彰対象者を募集

一宮市歯科医師会では「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動を実施しており、表彰対象者を募集します。

### 募集期間

4月1日(金)～5月31日(火)

### 対象者

市内在住の昭和18年3月31日以前生まれで、十分に機能した歯(第三大臼歯を含む)が20本以上あり、全身的に健康で、過去に表彰を受けていない方

### 申し込み

市内の歯科医院(一宮市歯科医師会会員)  
 ※申し込みの際は、歯科検診(無料)を受けていただきます。

### 後援

一宮市

### 問い合わせ

一宮市歯科医師会事務局 ☎24-2868





# 令和4年度 成人用肺炎球菌予防接種のご案内 ID 1001245

肺炎球菌は肺炎、気管支炎、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎などを起こす細菌のひとつであり、特に高齢者の肺炎の約半数は、肺炎球菌が原因とされています。肺炎球菌ワクチンは肺炎のすべてを予防するワクチンではありませんが、接種することによって予防効果が期待されます。また、国の方針は今のところ、一生に1回の接種となっていますので、この機会を逃さずに接種を受けてください。

## 対象者

一宮市民で、接種時に次のいずれかの条件を満たす方

(1) 65歳の方(生年月日:昭和32年4月2日～昭和33年4月1日)

令和4年4月中旬に案内ハガキを送付します。

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方

70歳 (生年月日:昭和27年4月2日～昭和28年4月1日)

75歳 (生年月日:昭和22年4月2日～昭和23年4月1日)

80歳 (生年月日:昭和17年4月2日～昭和18年4月1日)

85歳 (生年月日:昭和12年4月2日～昭和13年4月1日)

90歳 (生年月日:昭和7年4月2日～昭和8年4月1日)

95歳 (生年月日:昭和2年4月2日～昭和3年4月1日)

100歳 (生年月日:大正11年4月2日～大正12年4月1日)

※(3)に該当する方で、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、保健予防課へご連絡ください。



## 実施期間

令和4年4月1日(金)～令和5年3月31日(金)

## 実施場所

予防接種協力医療機関(次号または、市ウェブサイトにてご確認ください。)

※市外の医療機関(愛知県広域予防接種事業協力医師)で接種を希望される場合は、接種日の約2週間前までに保健予防課へ申請してください。

## 接種回数

1回(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  
・健康保険証などの本人確認書類(年齢・住所などが確認できるもの)

対象者(2)の方 {  
・身体障害者手帳  
・健康保険証などの本人確認書類(年齢・住所などが確認できるもの)

## その他

接種前に、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。

【問い合わせ】 保健予防課 感染症グループ ☎52-3854

# 子どもの定期予防接種

ID 1001243

**接種方法** 市内の協力医療機関（市ウェブサイトにてご確認ください。）で実施します。希望する医療機関にあらかじめ予約をしておかけください。医師の診察後、接種をします。  
なお、市外の医療機関での接種を希望する場合は、事前に手続きが必要です。

**持ち物** 母子健康手帳、予診票、健康保険証など年齢、住所が確認できるもの  
予診票を紛失した場合は、母子健康手帳（必須）を持参のうえ再発行の手続きをしてください。

【下表の見方】：「至るまで」「未満」・・・ともに誕生日の前日まで

## ロタウイルス

対象者：出生6週～それぞれワクチンごとの期限まで

(1)ロタリックス(2回)・・・27日以上の間隔をあけて出生24週0日までに接種する。  
(2)ロタテック (3回)・・・27日以上の間隔をあけて出生32週0日までに接種する。  
※どちらのワクチンも1回目は出生14週6日までに受けることが望ましい。

## B型肝炎

対象者：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週後の同じ曜日は可)3回目を接種する。

## 小児用肺炎球菌

対象者：生後2か月～5歳に至るまで ※接種開始時期により接種回数等が異なります。

1期初回・・・27日以上の間隔で3回接種する。1歳の誕生日前日までに終了。  
1期追加・・・1期初回(3回)終了後、60日以上の間隔をあけて、生後12か月～15か月の間に1回接種する。

## ヒブ (インフルエンザ菌b型)

対象者：生後2か月～5歳に至るまで ※接種開始時期により接種回数等が異なります。

1期初回・・・27日(医師が必要と認めた場合20日)以上の間隔で3回接種する。  
1期追加・・・1期初回(3回)終了後、7か月～13か月の間に1回接種する。

## DPT-IPV

ジフテリア・百日せき  
破傷風・ポリオ

対象者：生後3か月～7歳6か月に至るまで

1期初回・・・20日～56日(3週間～8週間)の間隔で3回接種する。  
1期追加・・・1期初回(3回)終了後、1年～1年6か月の間に1回接種する。

## BCG(結核)

対象者：1歳に至るまで

標準的には、生後5か月～8か月の間に1回接種する。

## MR (・麻疹・風しん)

対象者：【1期】 満1歳～2歳に至るまで  
【2期】 保育園・幼稚園等の年長児  
(平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ)

1期・2期・・・各1回接種する。  
※2期の予診票は、令和4年4月中旬にご自宅へ送付します。

## 水痘

対象者：満1歳～3歳に至るまで

2回接種 ※1回目接種終了後、標準的には6か月～12か月(最低3か月以上)の間隔をあけて2回目を接種する。

## 予防接種の注意事項

- 「予防接種と子どもの健康」という冊子などで、受けようとする予防接種の内容をよく読み、十分にご理解していただいたうえで、接種にお出かけください。また、予防接種の接種間隔にご注意ください。
- 予防接種を受けることができない子は、下記のとおりです。
  - 明らかに発熱している子(医療機関で測定した体温が37.5℃以上)
  - 麻疹(はしか)の治ゆから4週間程度の間隔があいていない子
  - 風しん、おたふくかぜ、水痘(水ぼうそう)などの治ゆから2～4週間程度の間隔があいていない子
  - 手足口病、突発性発疹、りんご病の治ゆから1～2週間程度の間隔があいていない子
  - その他、医師が不適当な状態と判断した子
- 医師からもらった薬を服用している子は、主治医に予防接種を受けてもよいか必ず確認し、接種医に伝えてください。



## 日本脳炎

対象者：【1期】満3歳～7歳6か月に至るまで（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、事前にご相談ください。）  
【2期】満9歳～13歳未満

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。  
※平成20年12月～平成26年3月生まれの子の予診票は、3歳児健康診査通知に同封しています。  
2期…標準的には、小学4年生で1回接種する。  
※平成19年4月2日以降生まれの子の予診票は、小学4年生の4月中旬にご自宅へ送付します。  
令和4年度は、平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれの子の予診票を令和4年4月中旬にご自宅へ送付します。

### 日本脳炎特例措置

**特例1**：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。特例1の予診票は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9～13歳未満までの間に公費で受けることができます。（1期の接種が未完了の子はご連絡ください。）※特例2は令和4年9月30日をもって終了します。

## DT (ジフテリア・破傷風)

対象者：小学6年生（平成22年4月2日～平成23年4月1日生まれ）  
※小学6年生で接種できなかった子は、13歳未満まで接種可能です。

1回接種 ※予診票は、令和4年4月中旬にご自宅へ送付します。

## HPV (子宮頸がん)

対象者：小学6年生～高校1年生に相当する女子  
(平成18年4月2日～平成23年4月1日生まれ)

### 接種の積極的勧奨が再開されました。

3回接種 ※ワクチンは2種類あり、3回とも同じ種類のワクチンで接種を受ける必要があります。

子宮頸がんやHPVワクチンについてよく知っていただくため、厚生労働省のホームページをご覧ください。

厚生労働省のホームページでは、  
HPVワクチンに関する情報をご案内しています。

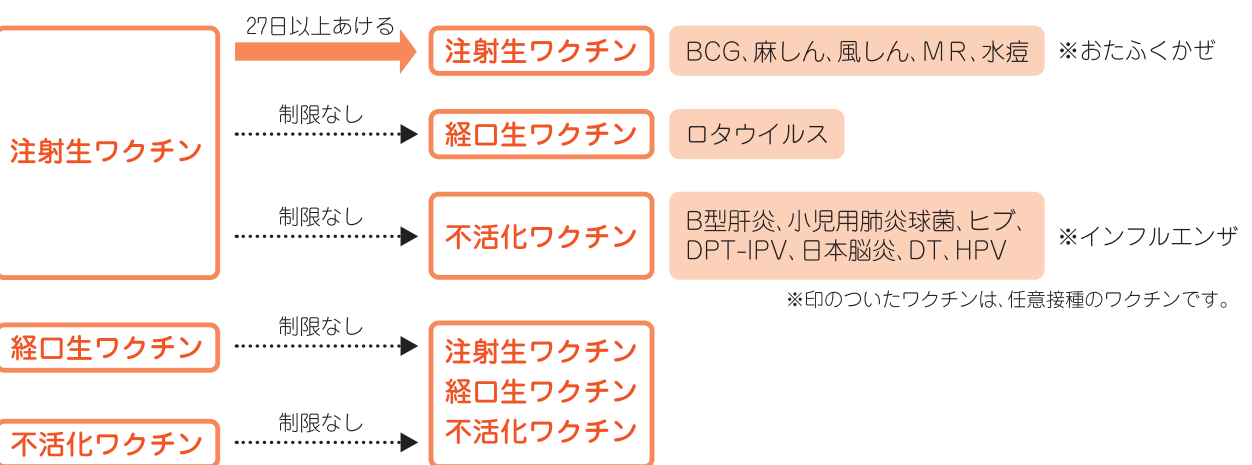
厚労省 子宮けいがん

検索



## 予防接種の接種間隔

ワクチンには注射生ワクチン、経口生ワクチン、不活化ワクチンがあります。令和2年10月1日より予防接種の接種間隔が変更になりました。



※複数の違う種類のワクチンを同時に接種する方法もあります。  
※同一ワクチン間の接種間隔は、上記とは異なってきますので注意してください。  
<例>ロタウイルス→ロタウイルス、B型肝炎→B型肝炎、小児用肺炎球菌→小児用肺炎球菌、ヒブ→ヒブ、DPT-IPV→DPT-IPV、水痘→水痘、HPV→HPV

【問い合わせ】 保健予防課 感染症グループ ☎ 52-3854

# 令和4年度 母子保健事業年間予定



## 妊娠したら…



母子健康手帳、 母と子のしおりの 交付 ID 1001392	妊娠がわかったら、下記のものを持参のうえ保健センターへお越しください。 母子健康手帳と「母と子のしおり」を交付します。その際、保健師が面接させていただき、情報提供とともに、妊娠中から子育て期までの相談に対応することで、安心して産み育てる環境づくりや、きめ細かい支援を実施していきます。 <b>持ち物</b> 妊娠届出書、妊婦のマイナンバーカードまたは通知カード、運転免許証等本人確認のできるもの
妊産婦健康診査 ID 1042081	「母と子のしおり」に綴じ込んである受診票を使い、愛知県内の医療機関で妊婦健康診査が14回(多胎妊娠の妊婦に追加で5回)、産婦健康診査が1回公費負担で受診できます。 ・県外医療機関で健康診査を受ける場合の手続きについては、「母と子のしおり」もしくは市ウェブサイトをご覧ください。 ・市外から転入の場合、健康診査受診票の交換手続きが必要となるため、下記のものを持参のうえ、保健センターへお越しください。 <b>持ち物(転入時)</b> 母子健康手帳、前住所地で発行された未使用の健康診査受診票、運転免許証等本人確認のできるもの
妊産婦歯科 健康診査 ID 1042081	「母と子のしおり」に綴じ込んである受診票を使い、市内の協力歯科医療機関(市ウェブサイトにてご確認ください。)で妊娠中から産後1年以内の間に1回、公費負担で歯科健康診査が受けられます。 ・ <b>歯科医療機関に予約をして受診してください。</b> ・市外から転入の場合、歯科健康診査受診票の交換手続きが必要となるため、下記のものを持参のうえ、保健センターへお越しください。 <b>持ち物(転入時)</b> 母子健康手帳、前住所地で発行された未使用の歯科健康診査受診票、運転免許証等本人確認のできるもの
32週家庭訪問 ID 1001388	妊娠32週の頃に「出産準備寄り添い支援」として保健師が家庭訪問を行います。 出産前の準備や体の変化、心配なことなど気軽に保健師にご相談ください。 お申し込みは不要です。地区担当の保健師から、妊娠届出時にお知らせいただいた連絡先に事前にお電話してからお伺いします。



## 赤ちゃんが生まれたら…



お子さんの健康を守るため、また、みなさんが安心して子育てができるように健診や教室を行っています。ぜひご利用ください。

新生児・産婦訪問 (申し込み制) ID 1001388	助産師が訪問して、発育や発達、授乳などについての相談をお受けします。 <b>対象</b> 生後4週間(28日)以内の新生児と産婦 <b>申し込み</b> 出生届提出の際に、「赤ちゃんが生まれました(連絡票)」の新生児・産婦訪問を希望するに○をつけて窓口へ提出、または西保健センター(☎63-4833)へお申し込みください。
こんにちは 赤ちゃん訪問 ID 1001388	生後1~2か月の赤ちゃんがいる家庭に訪問員または保健師が訪問し、ご家族が安心して子育てをしていただくために、保健サービスの紹介と育児相談を行います。「赤ちゃんが生まれました<連絡票>」にご記入いただいた連絡先に事前にお電話してから伺います。 ※新生児・産婦訪問を受けていない方が対象です。
産後ケア ID 1036469	産後に体調不良や育児不安があり、家族等から援助が受けられない方に、医療機関等への宿泊や家庭訪問により母親の健康管理、食事・授乳・沐浴指導、相談等のケアを提供します。 ※利用料の自己負担があります。事前の申請が必要となりますので、各保健センターへご相談ください。

## 医療機関で実施する乳児健康診査

乳児健康診査 ID 1042554	「母と子のしおり」に綴じ込んである受診票を使い、愛知県内の医療機関で乳児健康診査が2回(生後1か月頃と生後6~10か月頃に受診が望ましい)、公費負担で受診できます。 ・県外医療機関で健康診査を受ける場合の手続きについては、「母と子のしおり」もしくは市ウェブサイトをご覧ください。 ・市外から転入の場合、健康診査受診票の交換手続きが必要となるため、下記のものを持参のうえ、保健センターへお越しください。 <b>対象</b> 1歳1か月になる前日まで <b>持ち物(転入時)</b> 母子健康手帳、前住所地で発行された未使用の健康診査受診票、運転免許証等本人確認のできるもの
----------------------	---

## 保健センターで実施する乳幼児健康診査、健康相談

ID 1042554

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

暴風警報、暴風雪警報、大雪警報及び特別警報が発令された場合は、中止します。  
事業内容に変更があった場合は、市ウェブサイトにてお知らせします。




### 【乳幼児健康診査、健康相談受診の際の注意事項】

- 健康診査、健康相談はお子さんの生まれた日より日程が異なります。乳幼児健康診査・9か月児健康相談は該当月の前々月に健康診査の案内が届きます(2歳児歯科健康診査は除く)。
- 転入などで案内が届かない場合は、保健センターへご連絡ください。
- 指定の日体調や都合の悪い方、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へご連絡ください。日程変更について、各センターで人数を制限して実施しているため、ご希望に添えない場合がございます。あらかじめご承知おきください。

4か月児 健康診査	おおむね4か月頃に実施します。 ※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、体温計、マスク										
	受付時間	【中保健センター/西保健センター】午後1時10分～2時 【北保健センター】午前9時10分～10時										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年 1月	令和5年 2月	令和5年 3月
中保健センター	15日(金) 22日(金)	6日(金) 20日(金)	3日(金) 17日(金) 24日(金)	1日(金) 15日(金)	5日(金) 19日(金)	2日(金) 16日(金) 30日(金)	7日(金) 21日(金)	4日(金) 18日(金)	2日(金) 16日(金)	6日(金) 20日(金) 27日(金)	3日(金) 17日(金)	3日(金) 17日(金)
西保健センター	5日(火) 19日(火)	17日(火)	7日(火) 21日(火)	5日(火) 19日(火)	2日(火) 16日(火)	6日(火) 20日(火)	4日(火) 18日(火)	1日(火) 15日(火)	6日(火) 20日(火)	10日(火) 17日(火)	7日(火) 21日(火)	7日(火) 14日(火)
北保健センター	12日(火) 26日(火)	10日(火)	14日(火) 28日(火)	12日(火) 26日(火)	9日(火) 23日(火)	13日(火)	11日(火) 25日(火)	8日(火)	13日(火) 27日(火)	10日(火) 24日(火)	14日(火) 28日(火)	14日(火)

9か月児 健康相談	おおむね10か月頃を実施します。											
	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、体温計、マスク										
	受付時間	午前9時～10時										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年 1月	令和5年 2月	令和5年 3月
中保健センター	20日(水) 27日(水)	11日(水) 18日(水) 25日(水)	1日(水) 15日(水)	6日(水) 20日(水)	3日(水) 17日(水) 24日(水)	7日(水) 21日(水)	5日(水) 19日(水)	2日(水) 16日(水)	7日(水) 14日(水) 21日(水)	18日(水) 25日(水)	1日(水) 15日(水)	1日(水) 15日(水)
西保健センター	5日(火) 19日(火)	17日(火)	7日(火) 21日(火)	5日(火) 19日(火)	2日(火) 16日(火)	6日(火) 20日(火)	4日(火) 18日(火)	1日(火) 15日(火)	6日(火) 20日(火)	10日(火) 17日(火)	7日(火) 21日(火)	7日(火) 14日(火)
北保健センター	7日(木) 21日(木)	19日(木)	2日(木) 16日(木)	7日(木) 21日(木)	4日(木)	1日(木) 15日(木)	6日(木) 20日(木)	17日(木)	1日(木) 15日(木)	5日(木) 19日(木)	2日(木)	2日(木) 16日(木)

歯と栄養の話の  
動画はこちら 

1歳6か月児 健康診査	おおむね1歳7か月頃を実施します。 ※歯科健康診査(希望者はフッ素塗布)がありますので、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、バスタオル、体温計、マスク										
	受付時間	午後1時～2時										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年 1月	令和5年 2月	令和5年 3月
中保健センター	12日(火) 19日(火)	17日(火) 31日(火)	7日(火) 21日(火)	5日(火) 19日(火)	2日(火) 16日(火) 30日(火)	6日(火) 20日(火)	4日(火) 18日(火)	1日(火) 15日(火) 29日(火)	6日(火) 20日(火)	17日(火) 31日(火)	7日(火) 14日(火) 21日(火)	7日(火) 14日(火)
西保健センター	14日(木) 28日(木)	12日(木) 26日(木)	9日(木) 23日(木)	14日(木) 28日(木)	18日(木) 25日(木)	8日(木)	13日(木) 27日(木)	10日(木) 24日(木)	8日(木) 22日(木)	12日(木) 26日(木)	9日(木) 16日(木)	9日(木) 23日(木)
北保健センター	7日(木) 21日(木)	19日(木)	2日(木) 16日(木)	7日(木) 21日(木)	4日(木)	1日(木) 15日(木)	6日(木) 20日(木)	17日(木)	1日(木) 15日(木)	5日(木) 19日(木)	2日(木)	2日(木) 16日(木)

3歳児 健康診査	おおむね3歳6か月頃を実施します。 ※尿検査、目の屈折検査があります。歯科健康診査がありますので、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)、尿(採れた方のみ)、バスタオル、体温計、マスク										
	受付時間	午後1時～2時										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年 1月	令和5年 2月	令和5年 3月
中保健センター	21日(木) 28日(木)	19日(木) 26日(木)	2日(木) 16日(木) 23日(木)	7日(木) 21日(木)	18日(木) 25日(木)	1日(木) 15日(木)	6日(木) 20日(木) 27日(木)	17日(木) 24日(木)	1日(木) 15日(木)	5日(木) 19日(木)	2日(木) 16日(木)	2日(木) 16日(木) 23日(木)
西保健センター	20日(水) 27日(水)	18日(水)	1日(水) 15日(水)	6日(水) 20日(水)	3日(水) 17日(水)	7日(水) 21日(水)	5日(水) 19日(水)	2日(水) 16日(水)	7日(水) 21日(水)	18日(水) 25日(水)	1日(水) 15日(水)	1日(水) 15日(水)
北保健センター	13日(水)	11日(水) 25日(水)	8日(水) 22日(水)	13日(水)	10日(水) 24日(水)	14日(水) 28日(水)	12日(水) 26日(水)	9日(水) 30日(水)	14日(水)	11日(水)	8日(水) 22日(水)	8日(水) 22日(水)

2歳児 歯科健康診査	誕生月の翌月に実施します。 ※事前の案内はしません。対象日にお出かけください。予約は不要です。 ※歯科健康診査(希望者は染め出し、フッ素塗布)がありますので、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(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、バスタオル、体温計、マスク										
	受付時間	午前9時～10時										
実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年 1月	令和5年 2月	令和5年 3月
対象生年月日	令和2年 3月生まれ	令和2年 4月生まれ	令和2年 5月生まれ	令和2年 6月生まれ	令和2年 7月生まれ	令和2年 8月生まれ	令和2年 9月生まれ	令和2年 10月生まれ	令和2年 11月生まれ	令和2年 12月生まれ	令和3年 1月生まれ	令和3年 2月生まれ
中保健センター	① 21日(木) ② 28日(木)	19日(木) 26日(木)	16日(木) 23日(木)	21日(木) 28日(木)	18日(木) 25日(木)	15日(木) 22日(木)	20日(木) 27日(木)	17日(木) 24日(木)	15日(木) 22日(木)	19日(木) 26日(木)	2日(木) 16日(木)	16日(木) 23日(木)
西保健センター	7日(木)	19日(木)	2日(木)	7日(木)	4日(木)	1日(木)	6日(木)	17日(木)	1日(木)	5日(木)	2日(木)	2日(木)
北保健センター	14日(木)	12日(木)	9日(木)	14日(木)	18日(木)	8日(木)	13日(木)	10日(木)	8日(木)	12日(木)	9日(木)	9日(木)

※中保健センターの①は対象生年月日の前半(1日～15日生まれ)、②は対象生年月日の後半(16日以降生まれ)に分けての実施となるためご注意ください。

【問い合わせ】 健康支援課

中保健センターグループ  
☎ 72-1121

西保健センターグループ  
☎ 63-4833

北保健センターグループ  
☎ 86-1611





# 教室・相談



※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

暴風警報、暴風雪警報、大雪警報及び特別警報が発令された場合は、中止します。

事業内容に変更があった場合は、市ウェブサイトにてお知らせします。

※教室はすべて予約制です。下記の申し込み開始日をご確認のうえ、保健センターへ電話が直接お申し込みください。

## 【令和4年度 教室申し込み開始日】

教室開催月	申し込み開始日
令和4年 4月、5月	令和4年 3月1日(火)から
令和4年 6月、7月	令和4年 5月6日(金)から
令和4年 8月、9月	令和4年 7月1日(金)から
令和4年10月、11月	令和4年 9月1日(木)から
令和4年12月、令和5年1月	令和4年11月1日(火)から
令和5年 2月、3月	令和5年 1月5日(木)から



申し込み開始日より前に、電話や直接お申し込みいただいても、予約をお受けできません。  
必ず申し込み開始日以降にお申し込みください。

<b>マタニティクラス</b> (予約制、定員あり)  <b>ID 1042547</b>	妊娠中の過ごし方、育児について学びます。 マタニティクラスⅠは妊娠してからの心とからだの変化・抱っこや沐浴の仕方について、マタニティクラスⅡでは母乳育児・妊娠中の食生活・ママと赤ちゃんの歯の話について学びます。Ⅰ、Ⅱどちらか一つの参加も可能です。参加できる方はパパも一緒にどうぞ。											
	<b>定員</b> マタニティクラスⅠ：各日15名 マタニティクラスⅡ：各日20名											
	<b>持ち物</b> 母子健康手帳、母子健康手帳副読本、体温計、マスク											
	<b>時間</b> 午前9時45分～11時(受付:9時30分～45分) <b>担当</b> 保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士											
心とからだの変化、父の役割、母乳育児等の動画はこちら												
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
マタニティクラスⅠ	9日(土)	14日(土)	11日(土)	9日(土)	6日(土)	10日(土)	8日(土)	12日(土)	17日(土)	7日(土)	18日(土)	11日(土)
マタニティクラスⅡ	22日(金)	24日(火)	27日(月)	22日(金)	23日(火)	26日(月)	28日(金)	22日(火)	26日(月)	27日(金)	28日(火)	27日(月)
ところ・申し込み	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター

※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。マタニティクラスⅠは尾西庁舎東玄関をご利用ください。

<b>新米ママさん教室</b> (予約制、定員あり)  <b>ID 1042550</b>	1～3か月のお子さんとママを対象に、産後のからだや赤ちゃんの栄養について学びます。 ※出産後にお申し込みください。											
	<b>定員</b> 各日10名											
	<b>持ち物</b> 母子健康手帳、バスタオル、授乳用品、体温計、マスク											
	<b>時間</b> 午前9時50分～11時(受付:9時30分～50分) <b>担当</b> 助産師、保健師、管理栄養士											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
	22日(金)	24日(火)	27日(月)	22日(金)	23日(火)	26日(月)	28日(金)	22日(火)	26日(月)	27日(金)	28日(火)	27日(月)
ところ・申し込み	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター	北保健センター	中保健センター	西保健センター

※西保健センターの会場は尾西庁舎1階講堂です。会場が変更になる場合があります。

<b>離乳食教室</b> (予約制、定員あり)  <b>ID 1042552</b>	離乳食の作り方や進め方のポイントについて学びます。 ごっくんコース(離乳食開始～8か月頃)と、もぐもぐコース(7か月～離乳の完了)があります。											
	<b>持ち物</b> 母子健康手帳、体温計、マスク											
	<b>時間</b> 午前10時～11時(受付:午前9時45分～10時)											
	<b>担当</b> 管理栄養士											
作り方や進め方のポイントの動画はこちら												
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
中保健センター	14日(木) もぐもぐ	10日(火) ごっくん	7日(火) もぐもぐ	5日(火) ごっくん	2日(火) もぐもぐ	6日(火) ごっくん	4日(火) もぐもぐ	1日(火) ごっくん	6日(火) もぐもぐ	17日(火) ごっくん	7日(火) もぐもぐ	7日(火) ごっくん
西保健センター	15日(金) ごっくん	20日(金) もぐもぐ	17日(金) ごっくん	15日(金) もぐもぐ	19日(金) ごっくん	16日(金) もぐもぐ	21日(金) ごっくん	18日(金) もぐもぐ	16日(金) ごっくん	20日(金) もぐもぐ	17日(金) ごっくん	17日(金) もぐもぐ
北保健センター	13日(水) ごっくん	18日(水) もぐもぐ	8日(水) ごっくん	13日(水) もぐもぐ	10日(水) ごっくん	14日(水) もぐもぐ	12日(水) ごっくん	9日(水) もぐもぐ	14日(水) ごっくん	11日(水) もぐもぐ	8日(水) ごっくん	8日(水) もぐもぐ

※西保健センターの会場は尾西庁舎1階講堂です。会場が変更になる場合があります。

<b>幼児食教室</b> (予約制、定員あり)  <b>ID 1042552</b>	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。 ※1回のみ参加です。											
	<b>持ち物</b> 母子健康手帳、体温計、マスク											
	<b>時間</b> 午前10時～11時(受付:午前9時30分～50分)											
	<b>担当</b> 管理栄養士											
作り方や進め方のポイントの動画はこちら												
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
	19日(火)	27日(金)	28日(火)	26日(火)	25日(木)	12日(月)	7日(金)	28日(月)	2日(金)	31日(火)	16日(木)	13日(月)
ところ・申し込み	中保健センター	北保健センター	西保健センター	中保健センター	北保健センター	西保健センター	中保健センター	北保健センター	西保健センター	中保健センター	北保健センター	西保健センター

※西保健センターの会場は尾西庁舎1階講堂です。

<b>育児相談</b> (予約不要) ID 1042551	乳幼児の発育・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。											
	持ち物	母子健康手帳、バスタオル、体温計、マスク										
	時間	午後1時～3時										
	担当	保健師、管理栄養士、歯科衛生士、心理相談員										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
中保健センター	11日(月)	2日(月)	6日(月)	4日(月)	1日(月)	5日(月)	3日(月)	7日(月)	5日(月)	16日(月)	6日(月)	6日(月)
西保健センター	4日(月)	2日(月)	6日(月)	4日(月)	1日(月)	5日(月)	3日(月)	7日(月)	5日(月)	23日(月)	6日(月)	6日(月)
北保健センター	18日(月)	16日(月)	20日(月)	25日(月)	15日(月)	26日(月)	17日(月)	21日(月)	19日(月)	23日(月)	20日(月)	20日(月)
電話相談	保健センターで、お子さんの発育・発達、子育て、お母さんの体調などの相談を保健師、管理栄養士等が随時お受けします。											
家庭訪問	保健師が訪問して、お子さんの発育・発達、子育て、お母さんの体調などの相談をお受けします。											



## 令和4年度 健康相談事業年間予定 ID 1042545

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。  
 暴風警報、暴風雪警報、大雪警報及び特別警報が発令された場合は、中止します。  
 事業内容に変更があった場合は、市ウェブサイトにてお知らせします。

<b>お子さんから 大人の方 の健康相談</b>	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。											
	持ち物	体温計、マスク、健康手帳(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。										
	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。										
	担当	保健師 ☆は管理栄養士、◎は歯科衛生士による相談も行います。										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
西成公民館(出張所)	8日(金)◎	13日(金)☆	10日(金)◎	8日(金)☆	12日(金)◎	9日(金)☆	14日(金)◎	11日(金)☆	9日(金)◎	13日(金)☆	10日(金)◎	10日(金)☆
千秋公民館(出張所)	22日(金)☆	13日(金)◎	10日(金)☆	22日(金)◎	12日(金)☆	9日(金)◎	14日(金)☆	11日(金)◎	9日(金)☆	13日(金)◎	10日(金)☆	10日(金)◎
丹陽公民館(出張所)	14日(木)◎	12日(木)☆	9日(木)◎	14日(木)☆	4日(木)◎	8日(木)☆	13日(木)◎	10日(木)☆	8日(木)◎	12日(木)☆	9日(木)◎	9日(木)☆
大和公民館(出張所)	13日(水)◎	11日(水)☆	8日(水)◎	13日(水)☆	10日(水)◎	14日(水)☆	12日(水)◎	9日(水)☆	14日(水)◎	11日(水)☆	8日(水)◎	8日(水)☆
萩原公民館(出張所)	11日(月)☆	9日(月)◎	13日(月)☆	11日(月)◎	8日(月)☆	12日(月)◎	17日(月)☆	14日(月)◎	12日(月)☆	23日(月)◎	13日(月)☆	13日(月)◎
奥公民館(出張所)	27日(水)☆	25日(水)◎	22日(水)☆	27日(水)◎	24日(水)☆	28日(水)◎	26日(水)☆	30日(水)◎	21日(水)☆	25日(水)◎	22日(水)☆	22日(水)◎
尾西南部公民館 ※	27日(水)◎	25日(水)☆	22日(水)◎	27日(水)☆	24日(水)◎	28日(水)☆	26日(水)◎	30日(水)☆	21日(水)◎	25日(水)☆	22日(水)◎	22日(水)☆
今伊勢公民館(出張所)	4日(月)◎	2日(月)☆	6日(月)◎	4日(月)☆	1日(月)◎	5日(月)☆	3日(月)◎	7日(月)☆	5日(月)◎	16日(月)☆	6日(月)◎	6日(月)☆
葉栗公民館(出張所)	6日(水)☆	11日(水)◎	1日(水)☆	6日(水)◎	3日(水)☆	7日(水)◎	5日(水)☆	2日(水)◎	7日(水)☆	18日(水)◎	1日(水)☆	1日(水)◎
浅井公民館(出張所)	6日(水)◎	11日(水)☆	1日(水)◎	6日(水)☆	3日(水)◎	7日(水)☆	5日(水)◎	2日(水)☆	7日(水)◎	18日(水)☆	1日(水)◎	1日(水)☆
北方公民館(出張所)	20日(水)☆	18日(水)◎	15日(水)☆	20日(水)◎	17日(水)☆	21日(水)◎	19日(水)☆	16日(水)◎	21日(水)☆	25日(水)◎	15日(水)☆	15日(水)◎
各保健センター	毎週月～金曜日(祝日・休日を除く)											

<b>大人の方 (40歳以上) の健康相談</b>	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。											
	時間	午後1時30分～3時										
	担当	医師、看護師										
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
神山いきいきセンター	7日(木)	12日(木)	2日(木)	7日(木)	4日(木)	1日(木)	6日(木)	10日(木)	1日(木)	5日(木)	2日(木)	2日(木)
奥いきいきセンター	6日(水)	11日(水)	1日(水)	6日(水)	3日(水)	7日(水)	5日(水)	2日(水)	7日(水)	11日(水)	1日(水)	1日(水)
千秋いこいの広場	18日(月)	16日(月)	20日(月)	25日(月)	22日(月)	26日(月)	17日(月)	21日(月)	19日(月)	16日(月)	20日(月)	20日(月)
葉栗いこいの広場	4日(月)	2日(月)	6日(月)	4日(月)	1日(月)	5日(月)	3日(月)	7日(月)	5日(月)	23日(月)	6日(月)	6日(月)
丹陽いこいの広場	26日(火)	24日(火)	28日(火)	26日(火)	23日(火)	27日(火)	25日(火)	22日(火)	27日(火)	24日(火)	28日(火)	28日(火)
萩原いきいきセンター	15日(金)	20日(金)	17日(金)	15日(金)	19日(金)	16日(金)	21日(金)	18日(金)	16日(金)	20日(金)	17日(金)	17日(金)
浅井いこいの広場	7日(木)	19日(木)	2日(木)	7日(木)	4日(木)	1日(木)	6日(木)	17日(木)	1日(木)	5日(木)	2日(木)	2日(木)
時之島いこいの広場	22日(金)	27日(金)	24日(金)	22日(金)	26日(金)	30日(金)	28日(金)	25日(金)	23日(金)	27日(金)	24日(金)	24日(金)
北方いこいの広場	26日(火)	24日(火)	28日(火)	26日(火)	23日(火)	27日(火)	25日(火)	22日(火)	27日(火)	24日(火)	28日(火)	28日(火)

[問い合わせ] 健康支援課




<b>中保健センターグループ</b> ☎72-1121	<b>西保健センターグループ</b> ☎63-4833	<b>北保健センターグループ</b> ☎86-1611
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------

# 年間の健康づくりの教室・講座のご案内

## 第2次健康日本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

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

<p><b>いちのみや健康マイレージ</b></p> <p>商品券や図書カードなどを当てよう！ 健康づくりにチャレンジしてポイントを貯めて応募！</p>  <p><b>【全員】30ポイント</b>で優待カードMyCa(まいか)をゲット！県内の協力店で様々な特典あり。市内では現在約70店舗と提携中。 <b>【抽選】150ポイント</b>で商品券や図書カードなどに応募できます。</p>	<p>今すぐ参加！→アプリをダウンロードするかチャレンジシートをゲット。 ポイントを貯めてお得も健康もゲットしよう！ 詳しくは市ウェブサイトで、「一宮市 健康マイレージ」を検索してください。</p> <p>健康マイレージ <b>ID 1001193</b>    健康マイレージアプリ <b>ID 1035373</b></p>
	<p>☆18歳以上</p> <p>チャレンジシートで参加</p> <p>保健センターおよび一宮市保健所でチャレンジシートを入手し健康づくりに取り組む！ 保健センターで「まいか」や抽選券をゲット。 チャレンジシートは市ウェブサイトからもダウンロードできます。</p>
	<p>☆18歳以上</p> <p>アプリでも参加できる！ 歩数も分かる！</p> <p>2次元コードを読み取って、マイレージアプリをダウンロードし、取り組む！ <b>アプリから「まいか」の取得や、抽選に参加。</b> 操作で困ったときは、カラダライブコールセンターへ0570-077-122 午前9時～午後6時(土日祝日・12/29～1/5除く)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>iOS版    Android版</p>

ID		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和5年1月	令和5年2月	令和5年3月
1042546													
いきいき健康づくり講座 医師・歯科医師による講話	テーマ			糖尿病	めまい	目	こころ		循環器		腰痛	歯	
	会場			中	西	北	中		西		北	中	
すっきり！運動教室 普段、運動をしたことない方、初心者向けの健康講話と運動の教室	テーマ		筋力UP	筋力UP	血糖値		血糖値	メタボ		メタボ	体力UP	体力UP	
	会場		西	北	中		西	中		北	西	中	
からだにやさしい栄養教室 管理栄養士による栄養講話	テーマ	バランス食		血糖値		長寿食		免疫力UP		減塩		骨強化	
	会場	北	中	西	中	北	西	北	中	西	中	西	北

※会場について※    中→中保健センター    西→西保健センター    北→北保健センター

女子力アップ教室	18～49歳限定の女性のための運動と栄養の教室です。幼児の託児付き！	
	申し込み	各保健センターで開催予定。電子申請か電話で直接申し込み。
健康づくりサポーター養成講座	運動や栄養や歯など健康づくりについて、学び実践し広めていく、健康づくりサポーターを養成。	
	申し込み	北保健センターへ電話が直接申し込み。
健康づくり食生活改善ボランティア養成講座	食について学び、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を養成。	
	申し込み	北保健センターへ電話が直接申し込み。

こどもクッキングいちのみや	市内在住の小学4・5・6年生で「こどもクッキングいちのみや」に初めて参加の方が対象。夏休みに一宮市産の米や野菜を使った料理を作ります。詳細は決まり次第、市ウェブサイトでお知らせします。
---------------	--

女性のための骨粗しょう症検診	20歳から70歳の5歳ごとの節目年齢の女性が対象。かかとの骨密度測定。12月頃開催予定。詳細は決まり次第、市ウェブサイトでお知らせします。
----------------	---

禁煙支援	一人一人に合った個別の禁煙支援を実施。ぜひ、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。	
	申し込み	保健センターへ電話が直接申し込み。

詳しい日時や申し込みなどについては、随時、市ウェブサイトや健康マイレージアプリでお知らせします。

申し込み開始日は、8ページの【令和4年度 教室申し込み開始日】をご確認ください。

申し込みは、保健センターへ電話が直接申し込みください。

○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。

### [問い合わせ] 健康支援課

中保健センターグループ  
☎ 72-1121

西保健センターグループ  
☎ 63-4833

北保健センターグループ  
☎ 86-1611



# 4・5月の健康づくりの教室・講座のご案内

## 第2次健康日本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

ID 1042546

※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、事業を中止、延期する場合があります。

### すっきり！運動教室

※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。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
5月24日(火)	尾西庁舎6階大ホール (申込:西保健センター)	午前10時～ 11時30分	健康講話と運動実技 ～若いのに「よいしょ」が口癖な あなたへ 筋力UPをめざそう～	20名	保健師・ 健康づくり リーダー

**受付時間** 開始時間の30分前より ※血圧計をお持ちの方は自宅で血圧を測定してきてください。

**持ち物** 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク、タオル、お茶、バスタオルまたはヨガマット(お持ちの方) ※運動のできる服装・靴でお越しください。

**申し込み** 3月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)



### からだにやさしい栄養教室

※同じ内容の講義は、今年度1回の参加に限ります。

とき	ところ・申し込み	時間	内容	定員	講師
4月25日(月)	北保健センター	午前10時～ 11時30分	バランス食ってなに?	30名	管理栄養士
5月23日(月)	中保健センター			40名	

**受付時間** 午前9時30分～10時

**持ち物** 健康手帳、いちのみや健康マイレージチャレンジシート(お持ちの方)、体温計、マスク  
※参加者で希望される方は、ご自宅のみそ汁等の汁物の塩分測定ができます。

**申し込み** 3月1日(火)から受付(定員になり次第締めきり)



### 【問い合わせ】健康支援課

中保健センターグループ  
☎ 72-1121

西保健センターグループ  
☎ 63-4833

北保健センターグループ  
☎ 86-1611

# 3月は、自殺対策強化月間です

ID 1045183

例年3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変動することが多い時期ということもあり、自殺者数が多くなる傾向にあります。そのため国は、毎年3月を「自殺対策強化月間」と決めました。「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためにも、互いに支え合う気持ちを持つことで守ることのできる命があります。

### 身近な人の違和感に気づいたら

悩んでいる人に寄り添い、関わりを通して「孤立・孤独」を防ぎ、支援することが重要です。それぞれの立場でできることから進んで命を守る行動を起こしていくことが自殺予防につながります。

変化に  
「気づき・声をかける」

気持ちに寄り添い  
「傾聴する」

適切な専門家に  
「つなぐ」

温かく  
「見守る」

### 一人で悩んでいませんか？ あなたの声を聴かせてください

#### 【こころの悩みの電話相談】

相談窓口名称	電話番号	受付時間
名古屋いのちの電話	052-931-4343	毎日 24時間
あいちこころほっとライン365	052-951-2881	毎日 9時～20時30分
よりそいホットライン	0120-279-338	毎日 24時間

#### 【こころや身体の不調、受診の相談、うつ・ひきこもりの相談】

相談窓口名称	電話番号	会場・問い合わせ先
精神保健福祉相談(要予約)	0586-28-9145	福祉総合相談室
健康相談	0586-72-1121	一宮市中保健センター
	0586-63-4833	一宮市西保健センター
	0586-86-1611	一宮市北保健センター

詳しくは、市ウェブサイトもご覧ください

悩みごとの相談窓口について

ID 1035135

厚生労働省や愛知県のウェブサイトにも  
相談窓口が紹介されています。

まろうよこころ 厚生労働省

検索

様々な悩みの相談窓口 愛知県

検索



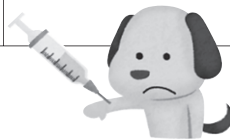
【問い合わせ】保健総務課 総務企画グループ ☎ 52-3851

# 令和4年度 犬の狂犬病予防注射のご案内 ID 1002006

生後91日以上犬を飼っている方は、毎年原則4月から6月までの期間に狂犬病予防注射を受けさせ、狂犬病予防注射済票（金属のプレート）の交付を受けなければならないことが法令で定められています。予防注射は、動物病院で接種していただくか、下記の日程で行われる集合による狂犬病予防注射をご利用ください。

## 【犬の集合注射日程表】

日にち	時間	場所	料金
6月 6日(月)	午後1時30分～3時	光明寺公園球技場 駐車場 (一宮市光明寺字大日東70)	1頭 3,500円
6月15日(水)		一宮市尾西プール 駐車場 (一宮市富田字砂原2119)	
6月23日(木)		いちい信金スポーツセンター プール前駐車場 (一宮市千秋町佐野字向農756)	



詳細はこちらから

## ○集合注射をご利用の方へ

- ・新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、**主な受付方法をドライブスルー式にし、会場も変更しています。**(車でお越しになった方は乗車したまま並んでいただき、接種場所まで来たら、犬を車から降ろします。)
- ・4月に案内ハガキを送付しますので、問診欄を記入の上必ず会場にお持ちください。
- ・犬には必ず首輪とリードを付け、犬を制御できる方がお越しください。
- ・ご来場の際は、マスクを着用してください。
- ・新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては内容が変更になる場合がありますので、お出かけ前に最新の情報を確認してください。

【問い合わせ】 一宮市動物愛護事務所(中保健センター内) ☎72-1122

# 保健所だよりが変わります

令和4年度より、保健所だよりの発行回数が年6回から年2回(5月と11月を予定)へ変わります。市では、健康診査・各種教室の日程、予防接種・健康増進関連の情報を「保健所だより(広報号外)」と「市ウェブサイト」にて発信していますが、インターネットの利用の拡大※に合わせて、情報発信の方法を見直すことといたしました。**※総務省の調査によると、2020年のインターネット利用者の割合は8割を超えています。**令和4年度からは、市ウェブサイトでの情報発信を拡充することでより早くタイムリーな情報を市民の皆さんにお届けできるよう取り組んでいきます。

一方、パソコンやスマートフォンからの情報を得ることが難しい方にも必要な情報をお届けできるよう、引き続き、紙媒体としての「保健所だより」を発行します。年2回の広報号外として健康診査等の情報をお知らせしていきます。

今後も皆さんに分かりやすく情報をお届けできるよう努めてまいりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

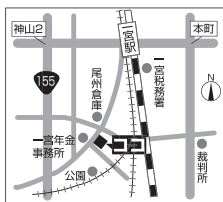


【問い合わせ】 保健総務課 総務企画グループ ☎52-3851

## 【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)

相続問題・遺言、交通事故、不動産取引、借地借家、離婚、中小企業法務、債権回収、労働事件、その他裁判・調停手続

**「相続問題・遺言」・「交通事故」相談無料!**

**一宮市及びその周辺市町村にて、  
月1回、相続遺言無料相談会を開催中!**

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) 一宮市神山1-1-6 のむらビル3階

代表弁護士 野村 一磨

TEL0586-43-3800

(弁護士3名在籍)

営業時間:AM9:30~PM5:30

★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。