

介護予防教室(65歳以上の方が対象です)

事業名	会場	日時	内容・その他
はつらつクラブ	七宝保健センター	4日(木)	午前10時～11時30分
	甚目寺保健センター	8日(月)	
	美和保健センター	10日(水)	
	坂牧コミュニティ防災センター	12日(金)	午後1時30分～3時
	上菅津コミュニティ防災センター	1日(月)	
	篠田防災コミュニティセンター	11日(木)	

軽い体操に加え、口腔や栄養の講話を通じた、介護予防のための教室です。仲間と楽しみながら、元気に暮らせる心と体を作りましょう。(坂牧コミュニティ防災センター、上菅津コミュニティ防災センターは上履きが必要です)
※予約は不要です。

【問合先】

高齢福祉課地域包括支援センター ☎444・3159 FAX443・2571

成人保健事業(40歳以上の方が対象です)

事業名	会場	日時	内容・その他
健康相談	美和総合福祉センターすみれの里	8日(月)	午前9時30分～10時30分
	七宝老人福祉センター	22日(月)	午前10時～11時
	本郷憩の家	30日(火)	午後1時30分～2時30分
ワクワクからだ教室	甚目寺保健センター	5日(金)	午前9時30分～11時
	七宝保健センター	19日(金)	
	美和総合福祉センターすみれの里	26日(金)	
いきいき体操	七宝保健センター	火・木・金 (祝日は除く)	午後4時～4時30分

保健師による血圧測定
健康に関する相談
※予約は不要です。

体ほぐしや体操で筋肉を丈夫にして、転倒や骨折を予防する教室です。
骨盤底筋群や自律神経などを整えます。
※予約は不要です。

DVDによる健康増進・体力向上のためのエアロビクス、あま体操
※予約は不要です。

事業名	会場	内容
各種個別相談	甚目寺・七宝・美和保健センター	歯科衛生士による歯科相談、栄養士による栄養相談、保健師による健康相談、臨床心理士による心の悩みに関する相談があります。(臨床心理士への相談は、甚目寺保健センターに電話をしてください) 詳細についてはご相談ください。 ※予約制です。

事業名	集合場所	日時	ウォーキングコース	内容・その他
ウォーキングあま	七宝保健センター	10日(水)	午前9時30分～11時30分頃	七宝焼コース(約5.6km)

申込受付は当日に行います。
雨などの天候による開催・中止の判断は、当日午前8時30分に行いますので、七宝保健センターにご確認ください。
※予約は不要です。

事業名	電話番号	内容・その他
あま安心ダイヤル	0120・201・072	医師・看護師・保健師などによる健康についての電話相談窓口です。 24時間受付・年中無休・通話料無料です。

【予約・問合先】

甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX 443・5461 七宝保健センター ☎441・5665 FAX 449・1037 美和保健センター ☎443・3838 FAX 443・3839

予防接種事業

子どもの予防接種は遅らせずに、予定通り受けましょう。

【個別接種】 あま市、津島市、愛西市、弥富市、海部郡内の指定医療機関にて接種してください。

ワクチンの種類	持ち物
ロタウイルス感染症、B型肝炎、5種混合、Hib(ヒブ)感染症、小児の肺炎球菌感染症、4種混合、BCG、麻しん及び風しん、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、2種混合、ヒトパピローマウイルス(HPV)感染症(子宮頸がん)、不活化ポリオ、3種混合	母子健康手帳、予防接種予約票、子ども医療費受給者証等

- ・接種回数・間隔等詳しくは「あま市母子保健事業・予防接種年間予定表」をご覧ください。
- ・指定医療機関へ必ず接種前に予約をしてください。
- ・指定医療機関で接種できない方は、指定医療機関以外で接種できる場合があります。詳しくは保健センターにお問い合わせください。

愛知県広域予防接種事業について

疾病や里帰りなどの事情で区域外の医療機関にかかっている場合、愛知県内の広域予防接種協力医療機関で接種することができます。事前に手続きが必要ですので、詳細はお問い合わせください。

特別の理由による任意予防接種費用助成事業について

骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期的予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断され、任意で再度、予防接種を受ける方に対し、予防接種に要する費用の一部を助成します。

◎対象者

- ・骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期的予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方
- ・接種日に20歳未満の方。ただし、5種混合・4種混合は15歳未満、Hib(ヒブ)感染症は10歳未満、小児の肺炎球菌感染症は6歳未満、BCGは4歳未満の方

◎対象の予防接種

- ・接種済みの定期予防接種A類(5種混合、B型肝炎、Hib感染症、小児の肺炎球菌感染症、4種混合、3種混合、不活化ポリオ、BCG、麻しん及び風しん、水痘、日本脳炎、2種混合、HPV感染症)

※事前に手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

母子保健事業のご案内

下記の事業は予約制です。

事業名	会場	日にち	受付時間	対象者	内容・その他
パパママ教室	甚目寺保健センター	30日(火)	午前9時15分～9時30分	妊婦及び配偶者またはパートナー	講話・交流会・体験(抱っこ体験、沐浴体験、お父さんの妊婦体験) ※定員あり
パパママ 歯科健診	甚目寺保健センター	25日(木)	午前9時15分～9時30分		歯科診察・相談、歯科医師による講話 ※妊娠中期(16～27週頃)までに受診されることをお勧めします。 ※予約申込みは2日前までをお願いします
離乳食教室 (前期) 	甚目寺保健センター	9日(火)	午前9時45分～10時	4～6か月児	離乳初期(5～6か月頃)・中期(7～8か月頃)の離乳食の話、交流会 【予約方法】メール申込(予約は8日前までをお願いします) ①件名に「〇月〇日参加申し込み」を記入 ②本文に「お名前・電話番号・託児利用のお子さんのお名前・フリガナ・生年月日・性別」を記入し、下記アドレスにメール送信してください。 ✉rinyusyoku@mama-plus.com
親子で遊ぼう! 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	24日(水)	午前9時45分～10時	8～11か月児	絵本の読み聞かせ、むし歯予防のお話・歯のお手入れの方法、親子遊びの話、交流会 ※定員15人
子育て相談	七宝保健センター	3日(水)	午前9時30分～10時15分	乳幼児をもつ希望者	身体計測・個別相談(母乳相談、栄養相談、歯科相談、育児相談) 身体計測のみ希望の方は予約不要です。 ☆印の日は、母乳相談・栄養相談を予約された方のみとなります。 ※甚目寺保健センターの歯科相談は月曜日のみとなります。 ※母乳相談は1日4人までになります。 ※母乳相談ができるのは、1人1回です。母乳相談を希望される方は、タオルをご持参ください。 ※身体計測時バスタオルを使用しますので、ご持参ください。
	美和保健センター	12日(金)			
	甚目寺保健センター	15日(月)			
	甚目寺保健センター	☆16日(火)			

【その他】

- 母子健康手帳の交付…甚目寺保健センター(予約不要・随時)、七宝・美和保健センター(要予約)にて行っております。妊娠届出書・個人番号(マイナンバー)を証明する書類・口座情報がかかるものをお持ちください。
- 乳幼児健診(3～4か月・1歳6か月・2歳児歯科・3歳)…健診日の2週間前を目途に対象の方に案内を送ります。対象・実施日については市公式ウェブサイトをご確認ください。



【申込・問合せ】 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX 443・5461 七宝保健センター ☎441・5665 FAX 449・1037 美和保健センター ☎443・3838 FAX 443・3839

子育て相談について(お願い)

子育て相談については、原則お住まいの地区保健センターの利用をお願いします。

甚目寺保健センター ☎443・0005	七宝保健センター ☎441・5665	美和保健センター ☎443・3838
甚目寺・本郷・坂牧・下菅津・中菅津・上菅津・栄・西今宿・森・方領・石作・小路・新居屋	沖之島・遠島・安松・秋竹・桂・下田・川部・伊福・下之森・徳実・鷹居・鯉橋	二ツ寺・東溝口・花正・花長・木折・富塚・古道・金岩・木田・森山・中橋・丹波・蜂須賀・篠田・北河・小橋方・乙之子

「歯の健康講座」 「ブラキシズム」



ブラキシズムとは、睡眠時に行っている歯ぎしりや、日中・夜間にかかわらず無意識のうちに歯を食いしばっている咬みしめなどの総称のことです。ブラインディング、フレンチング、タッピングの3種類に大きく分けられます。ブラインディングは、上下の歯を擦り合わせ、ギリギリと音が聞こえるのが特徴です。フレンチングは、上下の歯を強く咬みしめる習慣で音をたてることがないため、他人に指摘を受けることがなく、症状が出るまで気づきにくいです。タッピングは上下の歯を細かく小刻みにかみ合わせる習慣でカチカチと音がします。

通常歯は食事や強く噛んだときに一過性に力加わるだけですが、ブラキシズムの場合は、大きな力が持続的に加わるため、歯やそれを支える歯肉や骨などに強い影響が生じます。歯がすり減ったり、それに伴い歯がしみたり、力のかかり方によってはかぶせ物が外れることもありまうことでもあります。また歯周病にかかっている歯にブラキシズムの力が加わると急速に歯肉や骨の状態を悪化させてしまいます。

ブラキシズムの原因として、かみ合わせの異常や日常生活でのストレスなどの精神的なものが考えられますが、そのメカニズムはまだはっきりと解明されていません。夜寝ているときにギリギリ音を立てる人は周囲から指摘されるかもしれませんが、無意識で行われるため当事者自身はほとんどの場合気づかないようです。セルフチェックの項目として①歯がすり減ったり、欠けたことがある②歯の付け根がくぼんでいる③頬の内側や舌の周辺に歯の跡がついている④起床時に顎や口の周囲にこわばりがある⑤歯肉に硬く隆起しているところがある。これらの項目に思い当たることがあればブラキシズムの可能性が高いと考えられます。

軽いブラキシズムであれば大部分の人でも認められ、必ずしも異常ではありません。大きなストレスを感じた場合などにブラキシズムが増加することがあり、強いブラキシズムが習慣化されると歯や歯肉、顎関節などのトラブルになることがあります。もしご自身で気になることがあれば、歯科医院を受診し、大切な歯をブラキシズムから守りましょう。

(海部歯科医師会)