



介護予防事業(65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	人権ふれあいセンター	5月16日(水)	午前9時30分～10時30分
	森郷憩の家	5月16日(水)	午後1時30分～2時30分
	七宝総合福祉センター	5月7日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	5月14日(月)	午前10時～11時
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	5月28日(月)	午前10時～11時30分
	坂牧コミュニティ防災センター	5月18日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	5月28日(月)	午後1時30分～3時
	下萱津コミュニティ防災センター	5月2日(水)	
	七宝保健センター	5月10日(木)	午前10時～11時30分
	正則コミュニティセンター	5月2日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	5月10日(木)★	午後1時30分～3時
筋力アップクラブ	美和保健センター	5月18日(金)	
	本郷憩の家	5月11日(金)	午前10時～11時30分
	新居屋憩の家	5月17日(木)	
	森憩の家	5月25日(金)※	
	七宝保健センター	5月10日(木)	午後1時30分～3時

※「筋力アップクラブ」が「はつらつクラブ」のどちらか一方のみの参加となります。ご自分の体に合った教室にご参加ください。

成人保健事業

事業名	会場	日時	内容・その他
こころの相談室 要申込	甚目寺保健センター	5月10日(木)	午前9時30分～11時30分 要申込(実施日の1週間前まで)
		5月24日(木)	
	七宝保健センター	5月22日(火)	
	美和保健センター	5月17日(木)	
健康相談歯科相談 要申込	甚目寺・七宝・美和保健センター	随時	(日程の調整をさせていただきます) 保健師による個別相談 歯科衛生士による個別相談
いきいき体操	七宝保健センター	毎週火・木・金曜日	午後4時～4時30分 ビデオによる健康増進・体力向上のための体操・エアロビ等

健康づくりのために・・・定期的にウォーキングをしませんか

事業名	集合場所	日時	内容・その他
ウォーキングなびのすま	甚目寺総合福祉会館 玄関前	5月7日(月)	午前9時30分～11時30分 平成プロムナードコース 約4.6km (市内在住、または在勤の方) 七宝焼コース 5.6km 申込受付は当日です。
みんなで歩こう会	七宝保健センター	5月12日(土)	

母子保健事業のご案内

母子健康手帳はすべての事業に必要です。お住まいの地区の保健センターをご利用ください。都合により別会場を希望される場合は2日前まで(土・日曜・祝日を除く)にご希望の地区の保健センターまでご連絡ください。

事業名	会場	日時	対象者	内容・その他
子育て相談・母乳相談	甚目寺保健センター	5月14日(月)	乳幼児をもつ希望者	身体計測・個別相談(保健師・助産師・栄養士・歯科衛生士) ※甚目寺保健センターの歯科相談は火曜日のみとなります。 ※母乳相談ができるのは、一人月1回です。 ※母乳相談を受ける方は、タオルをお持ちください。
		5月15日(火)		
	七宝保健センター	5月2日(水)		
	美和保健センター	5月18日(金)		
もぐもぐ歯っぴい教室	甚目寺保健センター	5月23日(水)	平成29年8月生	むし歯予防の話・歯の手入れの方法・9か月以降の離乳食の話・親子遊び
	七宝保健センター	5月15日(火)	平成29年7月生 平成29年8月生	

【その他】

- 母子健康手帳の交付・・・各保健センターで随時行っています。妊娠届出書・個人番号(マイナンバー)が分かる書類をお持ちください。
- 乳幼児健診(3～4か月・1歳6か月・2歳歯科・3歳)・・・健診日の約3週間前までに対象者あてにお知らせします。詳しい日時等は別途お知らせをご覧ください。

申込・問合先 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

予防接種事業

【集団接種】

事業名	会場	月日	受付時間	対象者・接種間隔・回数等	持ち物	
BCG	甚目寺保健センター	5月22日(火)	午後1時15分～ 1時45分	平成29年11月生	1歳に至るまでの方 (推奨期間 生後5～8か月) :1回	母子健康手帳 BCG予防接種予診票
	七宝保健センター	5月7日(月)		平成29年10月生 平成29年11月生		

※病気等で指定された日に来られない場合は、お住まいの地区の保健センターまでご連絡ください。

【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で接種してください。

ワクチンの種類	持ち物
Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、B型肝炎、4種混合、麻しん及び風しん(MRワクチン)、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン(積極的勧奨は見合わせ中)、不活化ポリオ、3種混合	母子健康手帳、予防接種予診票、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。詳しくは地区保健センターにお問い合わせください。
- ・市内小学校に通学の方で、日本脳炎2期(小学4年生)、2種混合(小学6年生)の対象者には、学校を通じて予診票を配布しています。
- ・市外通学者及び転入者は、保健センターで予診票をお受け取りください。

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。

対象地区について

各種事業については、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	七宝保健センター	美和保健センター
甚目寺・栄・西今宿・森・方領・石作・小路・本郷・坂牧・下萱津・中萱津・上萱津・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・北苅・小橋方・乙之子

なごみ昼食会

6月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 6月1・8・15・22・29日(金)
午前11時30分～午後1時

所 甚目寺地域福祉センター(甚目寺総合福祉会館内)

対 65歳以上のひとり暮らしの方

定 10人(応募者多数の場合は抽選で決定し、当選者には郵送で連絡)

します)

¥ 1000円

申 参加希望者は、希望日の1か月前から2週間前までにあま市社会福祉協議会本所(甚目寺総合福祉会館)窓口、または電話でお申し込みください。

問 あま市社会福祉協議会本所(甚目寺総合福祉会館内)

☎443・4291

歯の健康講座

「いきなり歯が欠ける、割れる」

打撲などもなく、むし歯治療を繰り返して弱っている歯でもなく、**ほぼ健全な歯が欠けたり割れたりする場合があります。**

前兆として、しみたり噛むと軽度の痛みが起きたりします。

この時点では歯科医院を受診しても「何ともない」といわれ、「知覚過敏」と診断されることもあります。

しかし、数日から数週間後、歯が欠けたことを実感できたり、時に強い痛みが出てきたりします。表面が一部欠けた程度の場合は、痛みもあまりなく少ししみる程度です。亀裂が歯の神経に達した場合に、強烈な痛みが起きるのです。

おおよね中高年以上の年代、歯周病があまりなく顎の骨が丈夫な方、男性に多いようです。歯ぎしり食い

打撲などもなく、むし歯治療を繰り返して弱っている歯でもなく、ほぼ健全な歯が欠けたり割れたりする場合があります。前兆として、しみたり噛むと軽度の痛みが起きたりします。この時点では歯科医院を受診しても「何ともない」といわれ、「知覚過敏」と診断されることもあります。しかし、数日から数週間後、歯が欠けたことを実感できたり、時に強い痛みが出てきたりします。表面が一部欠けた程度の場合は、痛みもあまりなく少ししみる程度です。亀裂が歯の神経に達した場合に、強烈な痛みが起きるのです。

治療はむし歯に準じます。一部欠けた程度の場合は詰めもので済みます。神経まで達した場合は、神経を取る治療から差し歯などに、最悪の場合は抜歯ということもあります。

その後の対策としては、他の歯に起きないように必要時マウスピースの着用を勧める場合もあります。初期に診断がしにくい症状なので、該当しそうな方は記憶にとめておいてから役立ちます。

(海部歯科医師会)





誰も自殺に追い込まれることのない あま市の実現を目指して

「あま市自殺対策計画」が策定されました。

日本の年間自殺者数は、毎年2万人を超えていて、多くの方々が自殺で亡くなっている状況が続いています。市では、自殺対策基本法の改正や、これまでのこころの健康に関する取組みを踏まえ、「あま市自殺対策計画」を策定しました。

本計画では、『市民一人ひとりが「こころ」と「いのち」を大切にし、心身ともに健やかで、いきいきと笑顔で暮らせるまちづくり』を推進し、誰もが自殺に追い込まれることのないあま市の実現をめざし、12の具体的な基本施策と取組・事業を掲げています。今後は、本計画に基づき、市民、地域、関係機関、民間団体、企業、学校、行政等が連携・協働して、地域ぐるみで自殺対策に取り組みます。

メンタルヘルスチェック『こころの体温計』 を利用してみませんか？

「こころの体温計」とは

パソコンや携帯電話で簡単にこころの落ち込み度やストレス度など、こころの状態をチェックし、こころの健康に役立つシステムです。

本人や家族、赤ちゃんママ、アルコールチェックのモード、ストレス対処タイプテストがあり、相談先が紹介されます。

こころの不調やストレスを感じていたら、お気軽にご相談ください。

ねこ 社会的なストレス

黒金魚 対人関係のストレス

水槽のヒビ 住環境のストレス

赤金魚 自分自身のストレス

水の透明度 落ち込み度

石 その他のストレス

結果画面 (例)

こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくことで、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

【赤金魚】自分の病気などのストレス

※レベルが上がる毎にケガをしていきます

【水の透明度】落ち込み度

※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

『こころの体温計』の利用はこちらから

パソコンの方は、こちらから
⇒ <https://fishbowlindex.jp/ama/>

スマートフォンや
携帯電話はこちらから⇒



※「こころの体温計」ご利用に当たって

- ・利用料は無料です(通信料は自己負担となります)。
- ・個人情報は一切取得しません。統計学的データとしてのみ使用します。
- ・自己診断をするもので、医学的診断をするものではありません。結果にかかわらず、心配なことが続くようでしたら、早めに専門家にご相談されることをおすすめします。

市が元気になるために 市民が、市の「健康づくり計画、歯と口腔の保健計画及び食育推進計画」を協働で推進するための、「健康づくりサポーター」「活き生き推進隊」が活動しています。5月の活き生き推進隊の活動は、9日(水)です。興味のある方は、地区保健センターにお問い合わせください。

申込・問合せ先 菖目寺保健センター ☎443・0005 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838