

## 高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です※平成31年3月末までに65歳になる方も含みます。)

事業名	会場	日時	内容・その他
健康相談	森憩の家	8月29日(水)	午後1時30分～2時30分 血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	8月6日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	8月13日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	8月27日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 健康チェック、軽い体操、レクリエーション、栄養・口腔の話等 ★の日は、歯科医師による講話があります。
	坂牧コミュニティ防災センター	8月10日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	8月27日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	8月8日(水)	
	七宝保健センター	8月9日(木)	
	正則コミュニティセンター	8月8日(水)★	
	篠田防災コミュニティセンター	8月9日(木)	
	美和保健センター	8月10日(金)	
筋力アップクラブ	坂牧コミュニティ防災センター	8月17日(金)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 ストレッチ、エアロビクス、体操等 体を動かすことを中心とした教室です。
	新居屋憩の家	8月16日(木)	
	森憩の家	8月3日(金)	
	七宝保健センター	8月9日(木)	

※「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。

## 高齢者保健事業

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	8月9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)
		8月16日(木)	
		8月28日(火)	
	七宝保健センター	8月21日(火)	
美和保健センター	8月23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 ねぎぼうずあま	美和公民館 体育場	8月20日(月)	午前9時30分～11時30分 ウォーキング講習会 市内在住、または在勤の方 (申込受付は当日です。)

※室内シューズ、飲み物、タオルをご持参ください。

## 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	8月20日(月)	午前9時30分～ 10時30分 ※母乳相談は午前 10時まで	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 火曜日のみです。 ※母乳相談ができるのは、1人月1回です。 ※母乳相談を受ける方は、タオルをご持参 ください。
		8月21日(火)		
	七宝保健センター	8月1日(水)		
	美和保健センター	8月10日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	8月22日(水)	平成29年11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
	美和保健センター	8月21日(火)	平成29年10月生 平成29年11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・問合せ 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	日時	対象者・接種間隔・回数等	持ち物	
BCG	甚目寺保健センター	8月28日(火)	午後1時15分～ 1時45分	平成30年2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
	美和保健センター	8月20日(月)			

※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

### 歯の健康講座 「食育に注目」

毎日の食事に対する正しい知識を持つことで食事の質が向上し、健康増進が望めます。特に成長期に重点をおくことは一生の健康を左右します。そこで、子どもたちが自分の健康を守り、健全で豊かな食生活を送るための自己管理能力を育てようとするのを食育といひ、教育現場ではその重要性が見直されています。

熟成する消費社会の中で、食の簡素化、多様化、欧米化、無国籍化にもない家庭食のメニューの多様化の進行により、現在我が国で、男性では肥満、女性ではやせが増加するなど、食生活の乱れに由来する病気が増えています。そこで、大人になってから食習慣を変えることは大変困難であるため、食習慣の形成期である小さい頃から正しい食教育を受け、さまざまな食体験を通じた食事の自己管理能力を養う必要があります。

必要が生じています。食育へのさまざまな取り組みの中で、文部科学省は平成29年、冊子「チーム学校で取り組む食育推進のP(計画)D(実践)C(評価)A(改善)」を発表し、学校内にとどまらず、家庭や地域にも自己評価の結果を開示して、成果を可視化することが重要であると食育に関する情報を盛んに発信しています。また、歯科領域からの食育の推進には、「一口30回以上かむことを目標とした、「噛ミング30(カミングサンマル)」などの「食べ方」を中心に据えた展開を提示し、食育の支援を行っています。しかし、**肝心の食をつかさどる咀嚼機能が健全でなければ、何の意味もありません。**日頃からかかりつけ歯科医での定期健診が大切です。

(海部歯科医師会)

### なごみ食会

9月のなごみ食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 9月7・14・21・28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  
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)

**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

**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。

**¥** 100円





## 産前・産後ヘルプ事業、産後ケア事業をはじめます

妊娠中、または産後間もないお母さんの育児不安や負担を軽減するため、産前・産後ヘルプ事業、産後ケア事業を8月からはじめます。詳しくは、保健センターまでご相談ください。

### 産前・産後ヘルプ事業

<b>内 容</b>	妊産婦宅に支援者が訪問し、家事（調理・洗濯・掃除など）や育児の援助を行う事業です。
<b>対 象 者</b>	日中困った時に家族等から支援が受けられない以下のいずれかに該当する方がいる世帯 ①妊娠・出産による体調不良等により家事、または育児について援助が必要な妊娠中、または産後12週以内の方 ②多胎児を出産した産後24週以内の方 なお、体調不良とは、「切迫早産」「重度の貧血」「重度のつわり」や妊娠・出産によるうつ症状など、妊娠・出産に起因するものになります。通常の妊娠・出産による症状に起因しない風邪等は除きます。
<b>費 用 負 担</b>	1時間 700円 ※生活保護世帯、当該年度分の市町村民税非課税世帯に属する方は無料です。
<b>利用できる日</b>	月曜日から金曜日（祝日、年末年始12月29日から翌年の1月3日までを除く）
<b>利用時間帯</b>	午前8時30分から午後5時まで
<b>利用できる時間</b>	1日1回、連続して2時間まで また、対象者の区分に応じ限度があります。 ・妊娠中 20時間 ・産後（多胎の場合除く） 30時間 ・産後（多胎の場合） 50時間
<b>利用手続</b>	事業の利用に当たっては、事前にお申込みが必要です。お住まいの地区の保健センターへご相談ください。相談後、状況確認のために訪問させていただきます。



### 産後ケア事業

<b>内 容</b>	産後の健康管理、乳房ケアや授乳方法の指導や育児相談等の保健指導を指定の医療機関で受けられる事業です。
<b>対 象 者</b>	家族等から十分な家事及び育児の援助を受けられない、産後2か月未満の母親とその乳児で心身の不調、または育児不安等がある方 なお、心身の不調及び育児不安等の状況について、産科医療機関へ確認、または訪問させていただきます。
<b>費 用 負 担</b>	・ デイサービス型 1日につき 3,500円 ・ 宿泊型 1泊あたり 7,000円 ※生活保護世帯、当該年度分の市町村民税非課税世帯に属する方は無料です。
<b>利用できる期間</b>	原則7日間まで
<b>利用手続</b>	事業の利用に当たっては、事前にお申込みが必要です。お住まいの地区の保健センターへご相談ください。
<b>指定医療機関</b>	セブンヘルクリニック（稲沢市） 貴子ウィメンズクリニック（津島市）

申込・問合せ先

基目寺保健センター ☎443・0005 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838