

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

対象者	①65歳以上の方(接種日に65歳に達している方) ②60歳以上65歳未満で、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級程度をお持ちの方 ※接種前に障害者手帳を持参し、保健センターで手続きをしてください。予診票を交付します。
接種回数	公費負担の回数は1回のみ(2回目の接種は全額自己負担です)
接種場所	あま市・津島市・愛西市・弥富市・海部郡内の指定医療機関(市公式ウェブサイトをご覧ください)
期 間	10月15日(月)～平成31年1月31日(木)
接種費用	1,000円(医療機関窓口でお支払いください) 【接種費用の免除】 生活保護世帯に属する方は、接種前に印鑑を持参のうえ、保健センターで手続きをしていただくことで接種費用が免除となる「実費徴収免除証明書」を交付します。
入院されている方等	重症な病気で入院、入所、または通院しているなどの理由で、指定医療機関で接種できない方は接種前に保健センターにお問い合わせください。

【予防接種を受けるときの注意】

1. 事前に予約が必要です。

※予約開始日及び予診票配布時期については、指定医療機関に直接お問い合わせください。

2. 予約日に、都合により接種できない場合や体調が悪い場合は予約先に連絡し、予約を変更してください。

3. 接種を受けるときに必要なもの

接種費用、健康保険証、介護保険被保険者証、身体障害者手帳(接種対象者の②の方のみ)

※予診票は、医療機関にあります。

4. 予防接種を受けるに当たり、本人の意思確認と予診票への署名が必要です。

5. 予診票が市に提出されることに同意できない方は、公費による接種を受けることができません。

6. 体質や既往歴及び健康状態により、インフルエンザ予防接種を受けることができない場合があります。

治療中の病気がある方はかかりつけ医師に相談してください。

指定医療機関一覧表 (市内)

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
浅井外科	441・8002	小林クリニック	444・4500	原クリニック	441・1117
あすかクリニック	449・1681	近藤内科クリニック	444・0016	フジノ内科	441・2713
安藤クリニック	444・1508	近藤療院 六町クリニック	443・7145	マスブン医院	445・3037
伊東医院	444・1033	しげやす内科クリニック	449・5550	宮地クリニック	444・1064
伊藤医院	441・2408	七宝病院	443・7800	村上医院	443・7771
岩間クリニック	442・7030	杉村医院	443・1331	望月内科	443・3320
栄生堂医院	444・2008	角田内科医院	444・0970	森整形外科クリニック	445・5050
駅前ふじたクリニック	462・0222	たかぎクリニック	444・3214	もりや整形外科	445・3711
小野クリニック	445・2221	たなか耳鼻咽喉科クリニック	875・8945	山岸内科クリニック	443・4891
加藤医院	441・5557	富田レディースクリニック	441・5811	横井ことぶきクリニック	441・1555
後藤医院	444・2133	脳神経外科のぞみクリニック	443・5533	吉岡クリニック	441・5211
ごとう皮膚科クリニック	441・0077	長谷川医院	444・2820	わたり整形外科	449・6699
小西整形外科	875・7178	はだめ皮膚科	445・1661	あま市民病院(通院中の方)	444・0050

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



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	本郷憩の家	10月16日(火)	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	10月1日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	10月15日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	10月22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
	坂牧コミュニティ防災センター	10月19日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	10月22日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	10月10日(水)	
	七宝保健センター	10月18日(木)	
	正則コミュニティセンター	10月10日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	10月18日(木)	
	美和保健センター	10月19日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	10月12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	10月18日(木)	
	森憩の家	10月5日(金)	
	七宝保健センター	10月18日(木)	

※「はつらつクラブ」か「筋力アップクラブ」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 七宝保健センター 美和保健センター	10月11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)
		10月15日(月)	
		10月18日(木)	
		10月16日(火)	
		10月23日(火)	
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	美和児童館 東玄関前	10月15日(月)	午前9時30分～11時30分 美和東コース 約4.5km 市内在住、または在勤の方 ※申込受付は当日です。
	甚目寺総合福祉会館 玄関前	10月23日(火)	

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	10月29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。
		10月30日(火)		
	七宝保健センター	10月3日(水)		
	美和保健センター	10月12日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	10月31日(水)	平成30年1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	10月9日(火)	平成29年12月生 平成30年1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	10月26日(金)	午後1時15分～ 1時45分	平成30年4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	10月23日(火)			

※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 「ドライマウス(口腔乾燥症)」

ヒトの唾液は1日約1リットルから1.5リットル分泌されます。唾は消化を助け、口の中を洗浄し殺菌する、粘膜を保護し、歯の石灰化を促進させ、むし歯になりにくくします。歯周病菌を増殖しにくくさせ、食べ物を嚥下しやすくする働きを持っています。

ドライマウス(口腔乾燥症)は唾液の分泌量が減って口の中が乾燥してしまう症状です。

患者さんは年々増加傾向にあり、高齢によるもの、唾液腺の異常や、糖尿病、腎臓病、膠原病の一つである難病の「シエーグレン症候群」なども十分に考えられます。

さらに症状として粘つきや舌の痛み、口臭などの症状の他、唾液の

患の二つとして口腔にあらわれることから医科と歯科との連携をしながら治療を進めてください。

口の乾燥を覚えたら先ずかかりつけ歯科医にご相談をいただきます。

(海部歯科医師会)

なごみ昼食会

11月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 11月2・9・16・30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





“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

運動習慣をつけましょう！まずは歩くことから

あま市健康づくり計画では、分野別の中に『身体活動と運動』を取り入れ、運動習慣者の割合を増やすことを目指しています。計画策定時のアンケートで運動習慣があると回答した人は、20～64歳の男性で27.6%、女性で25.4%となっていて、65歳以上の男女に比べ低い値になっています。10月は運動のしやすい季節です。ぜひラジオ体操やウォーキングなどで習慣的に運動しましょう。

ウォーキング事業について

市ではウォーキング事業として「みんなで歩こう会」と「ウォーキングねぎぼうずあま」を毎月1～2回程度開催しています。

約4～5キロメートルのコースが中心で、ウォーキング初心者の方も参加しやすくなっていますので、気軽に参加してください。開催日等は、毎月広報をご覧ください(健康マイレージの対象事業にもなっています)。



ウォーキングマップ配布中

保健センターでは、市の見どころを巡ることができるコースを掲載した“健康ウォーキングマップ”をご希望の方にお渡ししています。ぜひご活用ください。



食生活改善推進員(ヘルスマイト)募集 ～私たちの健康は私たちの手で～

市では、食を通した健康づくりをボランティアで行う“食生活改善推進員”が活躍しています。

食生活改善推進員とは、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、バランスのとれた食生活の定着を目的に、自主的な活動と市への支援活動の両面から進めています。会員は現在35人で、健康づくり計画、食育推進計画の目標である「野菜摂取量アップ」や「朝食を欠食する人の割合を減らす」等を地域へ伝え、よりよい食習慣づくりを広めています。

○ボランティア活動内容(平成29年度一部紹介)

- ・親子料理教室の開催
 - ・健康福祉まつりで野菜のおやつ試食提供
 - ・市の保健事業(離乳食教室等)のお手伝い
- 一緒に活動していただける新しい仲間を募り、養成講座を開催します。



食生活改善推進員 養成講座プログラム日程

	日時	主な内容
第1回	11月 6日(火) 午前9時30分～正午	開講式、講義
第2回	11月13日(火) 午前9時30分～午後1時30分	講義、調理実習
第3回	11月20日(火) 午前9時30分～正午	講義
第4回	11月27日(火) 午前10時～午後1時30分	講義、調理実習
第5回	12月 4日(火) 午前9時30分～午後1時30分	講義、調理実習
第6回	12月12日(水) 午前10時～正午	運動、修了式

- 場 所** 美和保健センター
対 象 養成講座プログラムにすべて参加でき、活動趣旨をご理解いただける方(男女問わず65歳まで)
定 員 10人
費 用 1,188円(テキスト代)、別途調理実習材料費が必要です。
申 込 10月12日(金)までに、美和保健センターにお申し込みください。
問合先 美和保健センター ☎443・3838



あま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」を協働により推進するための、「健康づくりサポーター」「生き生き推進隊」が活動しています。10月の生き生き推進隊の活動は、24日(水)です。興味のある方は、保健センターにお問い合わせください。

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