

高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です※令和2(2020)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	新居屋敷の家	6日(木)	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	3日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	10日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	24日(月)	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	21日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	24日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	5日(水)	
	七宝保健センター	13日(木)	
	正則コミュニティセンター	5日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	13日(木)	
	美和保健センター	21日(金)	
筋力アップクラブ	甚目寺総合福祉会館	20日(木)	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。
	七宝保健センター	13日(木)	
	美和保健センター	27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。

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	3日(月)	午前9時30分～11時30分 公認心理師による個別相談 要申込(実施日の1週間前まで)
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
ウォーキングあま	七宝保健センター 玄関前	15日(土)	午前9時30分～11時30分 七宝焼コース 約5.6km 市内在住、または 在勤の方 ※申込受付は 当日です。

※4月から「ウォーキングねぎぼうずあま」と「みんなで歩こう会」は「ウォーキングあま」に変更になりました。

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	24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。
		25日(火)		
	七宝保健センター	5日(水)		
	美和保健センター	14日(金)		
もぐもぐ 歯遊び教室	甚目寺保健センター	26日(水)	平成30年9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 ※定員20人(先着順)
	七宝保健センター	11日(火)		

【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	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	18日(火)	午後1時10分～ 1時30分	平成30年12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	17日(月)			

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

【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(小学校4年生)、2種混合(小学校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

7月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 7月5・12・19・26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(します)

歯の健康講座「嚥下障害とは」

嚥下機能とは、食べる・飲み込む機能のことです。人が生きて行くうえで必要不可欠な機能です。

嚥下障害とは、病気が原因で、口から喉を通るべき食べ物や液体が気道に流れ、肺に入り呼吸器の病気(特に誤嚥性肺炎)を引き起こすことです。

嚥下障害の原因としては、脳卒中、歯の病気、口腔内の病気、口腔内の食物の残りが詰まること、口腔内の衛生状態が悪いこと、口腔内の粘膜が乾燥すること、口腔内の細菌が増えること、口腔内の炎症があること、口腔内の腫瘍があること、口腔内の手術による嚥下障害などがあります。

嚥下障害の問題は、治療をしても完全に元どおりに戻りにくいことです。この様な点から、まずは嚥下障害にならない様にする予防が非常に重要であり、その一つに「口腔ケア」があります。誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアが大切といわれています。口腔ケアとは、歯のブラッシングや歯磨き、舌の掃除、口腔内の食物の残りを取り除くこと、口腔内の衛生状態を良くすること、口腔内の粘膜を保湿すること、口腔内の細菌を増やさないこと、口腔内の炎症を抑えること、口腔内の腫瘍を治療すること、口腔内の手術を受けること、口腔内の手術後のケアなどです。

嚥下障害の予防に繋がります。

(海部歯科医師会)



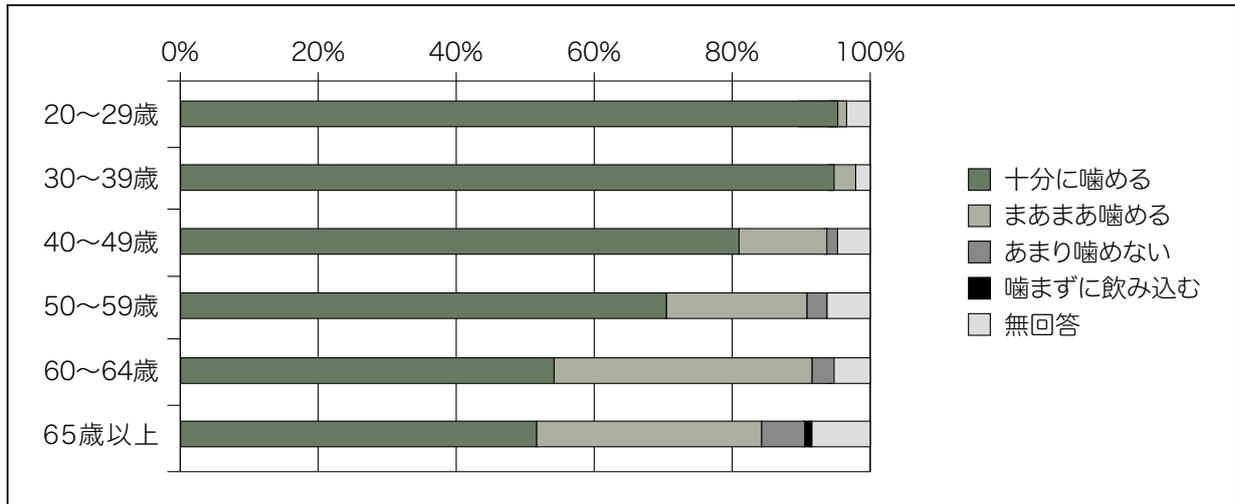
“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

歯と口の健康を保ち、歯を大切にしましょう。

歯はおいしく食べる、会話を楽しむなど豊かな生活を送るために欠かせないものです。また、自分の歯でかむことによって、脳の活性化や認知症予防にもつながります。しっかりとかめる歯とかむ力をつけ、いつまでも口からおいしく食べることができるよう、歯と口腔の健康管理を行い、むし歯や歯周病の予防、口腔機能の維持向上を図りましょう。

今の歯や入れ歯で噛んで食べることができますか？

年齢が高くなるにつれて「十分にかめる」の割合が低くなっています。



(あま市健康づくり計画 あま市歯と口腔保健計画のためのアンケート調査から)

自分でできるセルフケア

○歯みがき

自分に合った歯ブラシで丁寧に歯みがきをしましょう。

歯ブラシが届きにくい歯と歯の間には歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。

○入れ歯の清掃

入れ歯を使用している人は、入れ歯を外して丁寧に清掃しましょう。

○ゆっくりよく噛んで食べる

栄養バランスのとれた食事をしっかりかんで食べましょう。

○健口体操

よくかんで飲み込めるように舌、唇やその周りを鍛える体操をしましょう。



かかりつけ歯科で行うプロフェッショナルケア

○定期健診

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

○専門的な口腔清掃

毎日の歯みがきで取りきれない汚れや歯石を除去してもらいましょう。

歯と口腔の健診のお知らせ

歯科健診を受ける機会のない方は、保健センターの歯科健診をご利用いただけます。詳しい日程、申込方法は広報あま5月号と同時配付の「がん検診ガイド」をご覧ください。(対象は市に住民票のある18歳以上の方)

高齢になると、飲み込む力の低下や唾液の減少により誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。ぜひこの機会に健診を受けましょう。

問合先

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