

## 高齢者肺炎球菌予防接種(定期接種)はお済みですか

3月31日(土)まで自己負担2,000円で実施しています。  
対象者には、接種券(桃色)を送付していますが、接種券を紛失された方は、地区の保健センターの窓口で再交付します。  
接種希望の方は、接種前に指定医療機関へ予約をしてください。  
※4月以降にすでに接種された方は必要ありません。



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

## 一般不妊治療助成制度について

一般不妊治療(人工授精:医療保険適用外のみ)を受けている方に、治療に要した費用の一部を助成しています。

平成29年3月から平成30年2月までの診療分の申請期限は、3月16日(金)です。

**対象者** 次の要件をすべて満たす方

- ①夫婦とも、または一方が市に住民票がある方
- ②婚姻関係にある方
- ③治療開始時の妻の年齢が43歳未満である方
- ④医療保険に加入している方
- ⑤泌尿器科、産婦人科で人工授精を受けている方

**所得制限** 夫婦の所得の合計額が730万円未満

**助成期間** 通算2年間

**助成金額** 自己負担額の1/2(上限45,000円)

**必要書類**

- ①あま市一般不妊治療費助成事業に関する同意書
  - ②あま市一般不妊治療費助成事業受診等証明書
  - ③あま市一般不妊治療費助成請求書
  - ④人工授精に係る領収書(原本)
  - ⑤課税証明書 ⑥戸籍謄本 ⑦世帯全員の住民票 ⑧夫婦2人分の健康保険証
  - ⑨印鑑、振込先のわかるもの(ゆうちょ銀行の場合は貯金通帳をご持参ください)
- ※⑤~⑦の書類は申請者の同意を得て、市で確認できる方は省略できます。



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

## ふたごちゃん・みつごちゃん交流会

ふたご・みつごの保護者の方や、ふたご・みつごを妊娠中の方を対象としています。  
参加希望の方は、事前に甚目寺保健センターへご予約ください。

**日程** 2月22日(木)午前10時~正午 **場所** 甚目寺保健センター

**内容** 交流会 等

※生後4か月以上のお子様は託児がご利用できます。託児を希望される方は、2週間前までに申し込みください。



問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005

## 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     | 本郷憩の家           | 2月21日(水) | 午後1時30分～2時30分<br>血圧測定・健康に関する相談                |
|          | 七宝総合福祉センター      | 2月5日(月)  |   |
|          | 美和総合福祉センターすみれの里 | 2月5日(月)  |   |
| はつらつクラブ  | 甚目寺総合福祉会館       | 2月26日(月) | 午前10時～11時30分<br>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 |
|          | 上萱津コミュニティ防災センター | 2月5日(月)  |   |
|          | 坂牧コミュニティ防災センター  | 2月23日(金) |   |
|          | 七宝保健センター        | 2月8日(木)  |   |
|          | 正則コミュニティセンター    | 2月13日(火) |   |
|          | 篠田防災コミュニティセンター  | 2月20日(火) |   |
|          | 美和保健センター        | 2月28日(水) |   |
| 筋力アップクラブ | 本郷憩の家           | 2月22日(木) | 午前10時～11時30分<br>午後1時30分～3時<br>転倒・骨折予防のための体操   |
|          | 新居屋憩の家          | 2月15日(木) |   |
|          | 森憩の家            | 2月2日(金)  |   |
|          | 七宝保健センター        | 2月8日(木)  |   |

## 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<br>要申込      | 甚目寺保健センター       | 2月8日(木)        | 午前9時30分～11時30分<br>午後1時30分～3時30分<br>午前9時30分～11時30分<br>心理相談員による個別相談<br>要申込(実施日の1週間前まで) |
|                     |                 | 2月15日(木)       |  |
|                     |                 | 2月27日(火)       |  |
|                     | 七宝保健センター        | 2月20日(火)       |  |
| 美和保健センター            | 2月19日(月)        | 午前9時30分～11時30分 |  |
| 健康相談<br>歯科相談<br>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)<br>保健師による個別相談<br>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<br>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<br>ねぎぼうずあま | 美和保健センター 玄関前 | 2月5日(月) | 午前9時30分～11時30分<br>正則コース 4.7km<br>年間参加費200円(初回参加時に徴収します) |

## 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・<br>母乳相談 | 甚目寺保健センター | 2月19日(月) | 午前9時30分～10時30分<br>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)<br>※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。<br>※母乳相談ができるのは、一人月1回です。 |
|                | 七宝保健センター  | 2月20日(火) |   |   |
|                | 美和保健センター  | 2月7日(水)  |   |   |
|                | 美和保健センター  | 2月9日(金)  |   |   |
| もぐもぐ<br>歯っぴい教室 | 甚目寺保健センター | 2月28日(水) | 午前9時45分～10時<br>平成29年5月生<br>平成29年4月生<br>平成29年5月生 | むし歯予防の話・歯の手入れの方法・離乳食後期～完了期の話  |
|                | 美和保健センター  | 2月6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 | 2月23日(金) | 午後1時15分～<br>1時45分 | 平成29年8月生             | 母子健康手帳<br>BCG予防接種予診票 |
|     | 美和保健センター  | 2月21日(水) |                   | 平成29年7月生<br>平成29年8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 | 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。

## 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 |

### 3月のなごみ昼食会

3月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 3月2・9・16・23・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)

します)

**¥** 100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 「大人の矯正治療」

矯正治療は子どもが行うものと思われ、「自分の年齢でも治療はできるのか」と不安を感じる方もいるかもしれませんが、**矯正治療には基本的には年齢制限はありません。**

50歳代はもちろん60歳代以降でも治療されている方は増えてきています。子どもの矯正治療との違いは、アゴの成長が終了しているため、それをふまえた治療方法の提案になります。

近年では、歯の裏側につける見えない装置や、取り外し可能な装置などの見た目配慮した治療が開発、改良されたこともあり、大人の治療が普及されてきました。

子どもの頃に矯正治療するチャンスがなかったり、年齢を重ねてきてガタつきや噛み合わせが変化してきたという方でも、治療は可能です。大人の矯正治療をはじめると、注意する点は、差し歯やむし歯や歯周病がある方です。矯正治療による歯の移動は、歯の根と

歯を支えている歯槽骨の間で生じる組織変化によって起こり、差し歯であっても歯の根がしっかりとしていれば問題なく歯が移動できます。

ただし、差し歯にも矯正装置を直接着けますので、歯の移動終了後に装置を外すときに、差し歯の一部破損や、歯の移動後の新しい噛み合わせに適合した新たな形の差し歯につくりかえる必要があります。

また、むし歯や歯周病の方も年齢とともに口腔内の状態が悪くなることも多く、特に歯並びの悪い所は、磨き残しがあり、むし歯や歯周病になっているケースがあります。その状態で矯正治療をはじめると、さらに状況が進行し悪化して、矯正治療を継続できなくなる場合があります。

基本的には、まず、一般歯科で治療をしていただき、その後の治療が終了してから矯正治療をはじめようをおすすめします。

(海部歯科医師会)





## “力強く、健やかな勇健都市” ～あま市健康づくり計画～

### 食事をおいしく、バランスよく

「バランスよく食べましょう」という言葉を、よく耳にするようになりました。「バランスよく」とは、どういった食事を指しているのでしょうか。これを食べれば健康になる、というような特定の食品はありません。私たちが健康に過ごすためには、さまざまな食品からまんべんなく栄養素をとる必要があります。

多様な食品から体に必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で**主食・主菜・副菜を組み合わせる**ことです。市では、主食・主菜・副菜をそろえて食べている人が若い世代で少なくなっています。

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、私たちのエネルギーのもとになります。



主食



パン

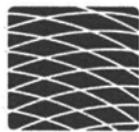


ごはん



麺

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。たんぱく質は主に私たちの体(血や骨)をつくるもとになります。



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、私たちの体の調子を整えるもとになります。



副菜



野菜の具だくさん  
味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒め物

あま市健康づくり計画(第2次)では、「1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合が増加する」という目標を掲げています。主食・主菜・副菜をそろえて食べることは、健康な食事の第一歩です。食事をおいしく、バランスよく食べましょう。

#### <計画目標>

| 指 標                             | 対 象 | 現 状 値<br>(平成27年度) | 平成33年度<br>(目標値) | 平成38年度<br>(目標値) |
|---------------------------------|-----|-------------------|-----------------|-----------------|
| 1日に2回以上主食・主菜・副菜を3つそろえて食べている人の割合 | 成人  | 57.6%             | 70%以上           | 80%以上           |



主食・主菜・副菜を  
組み合わせた食事推奨の  
シンボルマーク

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