

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	1月9日(火)	午前9時30分～10時30分
	本郷憩の家	1月23日(火)	午後1時30分～2時30分
	七宝総合福祉センター	1月15日(月)	午前10時～11時
	美和総合福祉センターすみれの里	1月15日(月)	午前10時～11時
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	1月22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
	上萱津コミュニティ防災センター	1月15日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	1月26日(金)	
	七宝保健センター	1月11日(木)	
	正則コミュニティセンター	1月9日(火)	
	篠田防災コミュニティセンター	1月16日(火)	
	美和保健センター	1月24日(水)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	1月25日(木)	転倒・骨折予防のための体操
	新居屋憩の家	1月18日(木)	
	森憩の家	1月5日(金)	
	七宝保健センター	1月11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 要申込	甚目寺保健センター	1月18日(木) 1月30日(火)	午前9時30分～11時30分 心理相談員による個別相談 要申込(実施日の1週間前まで)
	七宝保健センター	1月12日(金)	
	美和保健センター	1月22日(月)	
	健康相談 歯科相談 要申込	甚目寺・七宝・美和保健センター	
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

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

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	七宝焼アートヴィレッジ 建物南側	1月17日(水)	午前9時30分～11時30分 羅漢横コース 4.2km 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・ 母乳相談	甚目寺保健センター	1月22日(月) 1月23日(火)	午前9時30分～10時30分 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。
	七宝保健センター	1月10日(水)		
	美和保健センター	1月12日(金)		
	もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター		
七宝保健センター		1月16日(火)	平成29年3月生 平成29年4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。

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	1月26日(金)	午後1時15分～ 1時45分	平成29年7月生	母子健康手帳 BCG予防接種予診票
	七宝保健センター	1月5日(金)		平成29年6月生 平成29年7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予約をしてお出掛けください。

・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

2月のなごみ昼食会

2月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 2月2・9・16・23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)

¥ 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「歯の健康」と免疫力の関係

最近「健康寿命」という言葉をよく聞くようになりました。これは、心身ともに自立し、活動的に生活できる健康な状態での生存期間のことです。平均寿命との差は男性では9歳、女性では13歳という数字が出ています。

歯科の領域で、口の中が良好な状態の人は、そうでない人よりも医療費がかからないということが、データによつて明らかにされています。口の中が健康な人は、いろいろな慢性疾患にかかっていないことが多く、医療費が少なく済みます。また、それだけ免疫力が強く病気にもかかりにくいといえます。だからこそ、医療や福祉に依存しないで済んでいる、つまり健康寿命が保てている、ということになります。

逆を、口の中の状態がよくない人は、栄養の面でも問題を抱えていることが多く、免疫力も低下していることが考

えられます。ということは、慢性疾患を引き起こしやすく、結局いろいろな病気を発症します。悪化すると、医療や福祉に依存せざるを得なくなるのです。こうなると、平均寿命との差が大きく開いてしまうこととなります。厚労省の「健康日本21」では、認知症や寝たきりの大きな原因は生活習慣病である、という考えのもと、栄養・食生活、身体活動・運動・休養・こころの健康づくり、糖尿病、がんなど、9分野にわたる重点領域で、生活改善目標が設定されています。その一分野として、「歯の健康」も重点領域に取り上げられ、う蝕・歯周病の予防、歯の喪失防止が主な目標として掲げられています。

日頃から、歯科受診を心がけ、あなたの健康寿命を延ばしましょう。

(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～

自分の適正(元気)体重を知りましょう!

自分自身で健康を管理するためには、健康についての正しい知識を持ち、健康に対する意識を高めることが必要です。適正体重を知り、無理なダイエットや過食が及ぼす心身への悪影響について知りましょう。

また、中学生や高校生の思春期に朝食を食べなくなる傾向が高いことから、学生時代から食生活の改善が必要です。太りすぎよりもやせすぎよりも適正体重(元気体重)はもっとも病気になりにくい体重です。

Let's 計算 適正体重

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

適正体重のめやす

身長	体重
145cm	46.3kg
150cm	49.5kg
155cm	52.9kg
160cm	56.3kg
165cm	59.9kg
170cm	63.6kg
175cm	67.4kg
180cm	71.3kg
185cm	75.3kg



知っ得♡元気体重

市は、適正体重を病気になりにくい『知って得する・元気体重』として皆さんに広めています。

<計画目標>

指標	対象	現状値	平成33年度(目標値)	平成38年度(目標値)
適正体重を認識している人の割合	男性成人	59.6%	70%以上	80%以上
	女性成人	61.1%	70%以上	80%以上

子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業

1月31日(水)まで接種費用の一部助成を行っています。対象の方には、助成券を送付しています。

◎助成券に記載の実施医療機関で、接種してください。

医療機関により、実施期間が異なりますので、事前にお問い合わせのうえ、予約をしてください。

◎助成券に記載の実施医療機関で接種できない場合は、事前に保健センターへご相談ください。

高齢者インフルエンザ予防接種(定期接種)の実施期間について

インフルエンザワクチンの供給が遅れているため、高齢者インフルエンザ予防接種の実施期間を延長しました。

(変更前)平成29年12月22日(金)→(変更後)平成30年1月31日(水)

インフルエンザワクチンの予防接種を希望し、まだ接種をされていない方(接種日において65歳以上の方)は指定医療機関で接種を受けてください。ワクチンの供給状況により、定期接種できる期間は、医療機関により異なりますので、直接医療機関にご確認ください。