



## 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	新居屋憩の家	3月1日(木)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	3月5日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	3月5日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	3月26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 ※平成30年4月から「はつらつクラブ」の日時・内容が変わります。詳細は「平成30年度高齢者保健事業年間予定表」を確認してください。
	上萱津コミュニティ防災センター	3月5日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	3月23日(金)	
	七宝保健センター	3月8日(木)	
	正則コミュニティセンター	3月13日(火)	
	篠田防災コミュニティセンター	3月20日(火)	
	美和保健センター	3月28日(水)	
筋力アップクラブ	坂牧コミュニティ防災センター	3月22日(木)	転倒・骨折予防のための体操
	新居屋憩の家	3月15日(木)	
	森憩の家	3月2日(金)	
	七宝保健センター	3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 要申込	甚目寺保健センター	3月8日(木)	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)
		3月15日(木)	
	七宝保健センター	3月20日(火)	
	美和保健センター	3月22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	美和保健センター 玄関前	3月19日(月)	午前9時30分～11時30分 蜂須賀コース 4.0km 森ヶ丘コース 4.7km
	森ヶ丘公園 南東入口	3月27日(火)	
歩こう会	七宝焼アートヴィレッジ	3月10日(土)	午前9時30分～11時頃 おまつコース 約3.9km 市内在住・在勤の方(申込受付は当日です)

## 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	3月19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となります。 ※母乳相談ができるのは、一人月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。
		3月20日(火)		
	七宝保健センター	3月7日(水)		
	美和保健センター	3月9日(金)		
もぐもぐ歯っぴい教室	甚目寺保健センター	3月28日(水)	平成29年6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
	七宝保健センター	3月13日(火)	平成29年5月生 平成29年6月生	
シーラント処置 要申込	美和保健センター	3月27日(火)	午前9時～10時40分 午後1時～2時40分	年長、小学1・2年生で6歳臼歯が生えている子 持ち物は申込時にお知らせします。

### 【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	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	3月23日(金)	午後1時15分～ 1時45分	平成29年9月生	母子健康手帳 BCG予防接種予診票
	七宝保健センター	3月9日(金)		平成29年8月生 平成29年9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

### 歯の健康講座 「エナメル質形成不全」

歯が生えたばかりでも変色していたり、欠けていたりしている場合、エナメル質形成不全の可能性が高いので、歯科医院に診てもらいましょう。

通常歯はエナメル質という、人の体の中で一番硬い材質で覆われています。しかし、エナメル質が先天性異常やなんらかの原因により、上手く作られなかった歯のことをエナメル質形成不全と呼びます。原因として母体の栄養障害、乳歯のむし歯や外傷、生後1歳頃の発疹性の病気や熱性の病気等さまざまな要因があげられます。遺伝が原因の場合、乳歯・永久歯のすべての歯にエナメル質形成不全が起ります。

**エナメル質形成不全の場合、むし歯菌が入り込みやすく進行も早いので、むし歯にならないよう十分気を付け**

エナメル質形成不全は未然に防ぐことができるのがほとんどなので、妊娠中はバランスの良い食事を取り、乳歯のむし歯と歯をぶつけないことに気を付け、お子様にバランスの良い食事を与えましょう。

(海部歯科医師会)

### 4月のなごみ昼食会

4月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 4月6・13・20・27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 定** 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 込** 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。

**料 金** 100円(します)

## “力強く、健やかな勇健都市” ～あま市健康づくり計画～

### 活き生き推進隊で活動してみませんか？

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」「活き生き推進隊」が活動しています。

#### ○健康づくり計画の目標(抜粋)

- 平均寿命と健康寿命の差を小さくする。
- 健康だと感じる人が多くなる。
- がん検診の受診率を上げる。
- たばこの害を周知し禁煙を啓発する。
- 歯磨きの習慣をつける。
- 野菜の摂取量を増やす。
- 自分の適正体重を知る。

自殺予防啓発  
に協力



#### ○健康づくりサポーター活き生き推進隊は

①自分自身が元気になる ②いろいろな人とつながる ③余裕があれば元気をおすすめ分けする  
を目標にしています。

・合言葉は LOVES

L : LISTEN 聴く O : OPEN 心を開く V : VOICE 声をだす E : ENJOY 楽しむ S : SMILE 笑顔

#### ○平成29年度活動内容

4月	蓮華寺の勉強会とお花見
5月	レンジを使った簡単料理づくり
6月	「自分の適正体重を知る。」の啓発資材(うちわ)の検討 →適正体重を元気体重とすることを考案する
7月	健康都市連合日本支部大会に参加し推進隊メンバーに報告
8月	適正(元気)体重の啓発→「あまつり」でうちわ配布
9月	自殺予防啓発に協力→木田駅でティッシュ配布
11月	健康福祉まつりで活動報告 適正(元気)体重の啓発のため実際に計算 簡単レシピの配布



Let's 計算！適正(元気)体重  
身長( . m) × 身長( . m) × 2.2

→ あなたの適正体重は

kgです！



健康福祉まつりでは、  
元気(適正)体重の  
啓発活動を行いました。



現在27人のサポーターで、毎回16人程度の参加者で活動し、どうしたら自分や周りの人が元気になるか考えています。平成30年度も月1回程度活動する予定です。

私たちの住んでいるあま市を元気にするために、皆さんの知識や経験を生かしながら、活き生き推進隊で活動してみませんか？

興味のある方からの、連絡お待ちしております。

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