



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	4月17日(火)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	4月2日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	4月9日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	4月23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年度から教室の講師が変わります。それに伴い、開催曜日・時間が平成29年度から変更となっている会場がありますので、ご注意ください。
	本郷憩の家	4月20日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	4月23日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	4月25日(水)	
	七宝保健センター	4月19日(木)	
	正則コミュニティセンター	4月25日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	4月19日(木)	
	美和保健センター	4月20日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	4月13日(金)	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	4月19日(木)	
	森憩の家	4月6日(金)	
	七宝保健センター	4月19日(木)	

※「筋力アップクラブ」が「はつらつクラブ」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	4月9日(月)	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)		
		4月12日(木)			
		4月19日(木)			
	七宝保健センター	4月17日(火)			
健康相談歯科相談 要申込	美和保健センター	4月26日(木)	(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	随時	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	4月4日(水)	午前9時30分～11時30分	
	篠田防災コミュニティセンター玄関前	4月16日(月)		
			蜂須賀コース 約4.0km	市内在住、または在勤の方(申込受付は当日です)
			篠田コース 約4.9km	

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	4月16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。
		4月17日(火)		
	七宝保健センター	4月4日(水)		
	美和保健センター	4月13日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	4月25日(水)	平成29年7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	4月10日(火)	平成29年6月生 平成29年7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	4月27日(金)	午後1時15分～ 1時45分	平成29年10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	4月16日(月)		平成29年9月生 平成29年10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。
- ・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

5月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 5月11・18・25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)

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

「周術期口腔機能管理」について

聞きなれない言葉だと思いが、言葉の通り手術をするその少し前から入院中そして退院後を通して口腔の中を集中的に管理するというものです。

特に高齢になるほどその後の廃用やQOLの低下の抑制に直結します。そんなこともあり今では周術期口腔機能管理は、がん治療だけでなく応用範囲が広がっていき、全身麻酔で手術をするときすべての患者さんに勧める病院も出てきています。また、全国的には歯科や口腔外科のある病院は少なく、加えて病院内の歯科だけでは、このような患者さん全員に対応できないので、病診連携を通じてかかりつけ歯科医も協力することが年々増えてきています。健康な人にはあまり関わりのない話のようですが、2人に1人はがんになるという時代です。全身麻酔をするような大きな手術を受けることになったらかかりつけ歯科医に相談してみてください。

入院期間の短縮はとても意義の大きなことで、医療費の削減だけでなく、患者さんでは、有意にその差が現れませんでした。

(海部歯科医師会)





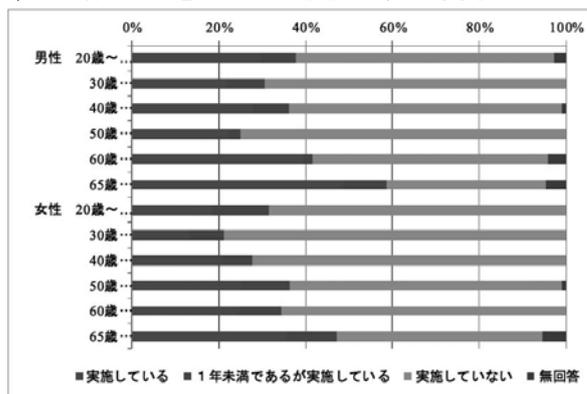
“力強く、健やかな勇健都市” ～運動習慣を身につけましょう～

あま市健康づくり計画では、生活習慣の見直しを目指し、分野別・ライフステージ別の健康づくりを推進しています。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。自分にあった運動習慣を身につけることを推奨しており、運動の普及に取り組んでいます。

運動習慣がある人

平成27年度に実施した市民アンケートの結果、男性女性とも65歳以上の方が運動習慣がある割合が最も多くなっています。

(1回30分以上で週2回以上の運動を1年以上実施している人)



反対に30歳代で運動をしていない方が多くなっています。運動をしていない理由として、「時間に余裕がない」「面倒だ」「けがや痛みがある」「身近に適切な施設がない」などいろいろありました。

健康でいるためには、病気にならないことが1番です。しかし、病気が1つや2つあっても日常生活が制限されることなく自立して楽しく暮らせること(「健康寿命」を延ばす)が重要となってきます。運動習慣を身につけておくことをお勧めします。

自分にあった運動を見つけ、運動習慣を身につけましょう

がんや肥満、高血圧など“生活習慣病”には、有酸素運動が効果的と言われています。代表的なものにウォーキングがあります。“健康寿命を延ばす”には、寝たきり・ロコモティブシンドローム・サルコペニアの予防をすることが重要で、筋力トレーニングがとても効果的です。

ウォーキング、筋力トレーニングは誰もがいつでもできる、身近で取り組みやすい運動です。日常生活で意識してこまめに動きましょう!

はじめましょう!健康ウォーキング.....

市内にはウォーキングを実施する2つのグループ(「みんなで歩こう会」と「ウォーキングねぎぼうずあま」)があります。市で作成した“健康ウォーキングマップ”に掲載されているコースを中心に、毎月定期的に市内のさまざまなコースをウォーキングしています。



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全10コースを掲載した“健康ウォーキングマップ”(A5版カラー 28ページ)をご希望の方にお渡ししています。ウォーキングに、ぜひご活用ください。

65歳以上の方へ はつらつクラブ・筋力アップクラブに参加しましょう.....

《どちらか1つのクラブに決めて1年間参加してみましょう》

- ・はつらつクラブ⇒今の筋力を維持して生活を送りたい人
- ・筋力アップクラブ⇒筋力をつけて、しなやかに動ける体をつくり元気に生活したい人

※はつらつクラブは平成30年度から、教室の講師が変わります。それに伴い、開催の曜日・時間に変更になる会場がありますのでご注意ください。日程等、詳細については、広報と同時に配布しました「平成30年度あま市高齢者保健事業年間予定表」をご覧ください。

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