

## 高齢者保健事業(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	6月7日(木)	午後1時30分～2時30分
	七宝総合福祉センター	6月4日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	6月11日(月)	午前10時～11時
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	6月25日(月)★	午前10時～11時30分
	坂牧コミュニティ防災センター	6月15日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	6月25日(月)★	午後1時30分～3時
	下萱津コミュニティ防災センター	6月6日(水)	
	七宝保健センター	6月14日(木)	午前10時～11時30分
	正則コミュニティセンター	6月6日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	6月14日(木)	午後1時30分～3時
	美和保健センター	6月15日(金)★	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	6月8日(金)	午前10時～11時30分
	新居屋憩の家	6月21日(木)	
	森憩の家	6月1日 (金)	
	七宝保健センター	6月14日(木)	
			午後1時30分～3時

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  
★の日は、歯科医師による講話があります。

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。

※「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	6月8日(金)	午前9時30分～11時30分	
		6月14日(木)		
		6月21日(木)		
		6月28日(木)		
健康相談歯科相談 要申込	七宝保健センター	6月19日(火)	保健師による個別相談 歯科衛生士による個別相談	
		6月28日(木)		
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

要申込(実施日の1週間前まで)

(日程の調整をさせていただきます)

## 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	美和児童館 東玄関前	6月4日(月)	午前9時30分～11時30分	
	上萱津コミュニティ防災センター	6月20日(水)		
				美和東コース 約4.5km (市内在住、または在勤の方) 鎌倉街道コース 約4.4km 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	6月18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、タオルをお持ち ください。
		6月19日(火)		
	七宝保健センター	6月6日(水)		
	美和保健センター	6月8日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	6月27日(水)	平成29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
	美和保健センター	6月12日(火)	平成29年8月生 平成29年9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	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	6月22日(金)	午後1時15分～1時45分 平成29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	6月18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、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

### なごみ食会

7月のなごみ食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 7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** 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)

**¥** 1000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

### 「オーラルフレイルって？」

オーラルは口腔(口)という意味でフレイルは衰えるということ。つまり口の衰えということ。身体機能が衰えると同様に、口や口の周りの筋肉や機能が衰えていくことです。

フレイルの怖さは気付かないうちにだんだんと衰えていくということです。症状として次の3項目があります。

- 咀嚼機能低下(口から食べこぼすこと)
- 食べこたえのある食べ物を避けたり、残したりすること(ありませんか)
- 嚥下機能低下(食べ物や飲み物を飲み込む時に少しでもむせること(ありませんか))

● 滑舌が悪くなる(個人差がありますが、力行、力行、ラ行がハッキリと言えなくなるなど)  
オーラルフレイルがあると、食べ物が食べにくくなる→栄養が不足したり

偏ったりする→身体機能が低下↓滑舌が悪くなる↓コミュニケーションが取りにくくなる↓社会的に孤立するとなります。

そうなる前、身体機能の低下、社会的孤立↓全身のフレイル、ロコモ(運動器症候群)、認知症の発症です。ではどの様に予防するのでしょうか。

- 咀嚼する(噛む)能力
- 嚥下する(飲み込む)能力
- 発音する能力

以上3点を衰えないようにすることが重要です。入れ歯を使っている場合も同様で、入れ歯自体が合っていないことが考えられます。入れ歯の有無にかかわらずぜひ定期的に、かかりつけ歯科医を受診し口腔内のチェックをしておくと良いですよ。

(海部歯科医師会)





## ～歯と口腔保健計画～

### 定期的な歯科健診が必要です。

お口の健康力が低下すると、低栄養の危険が高まり全身の衰弱につながります。あわせて誤嚥性肺炎<sup>ごえん</sup>\*の危険も高まります。お口の健康維持は、全身の健康と密接にかかわっていて、明るい生活を過ごすうえで非常に大切です。

※誤嚥性肺炎：口の中の細菌やウイルスが、唾液や飲食物などと一緒に誤って気道に入って起こる肺炎。

### こんな人はお口の健康力が低下しています

- ・ **口の中に食べかすが残る**  
かむ力や飲み込む力が弱くなると食べかすが残りやすくなります。
- ・ **かたいものを食べない**  
普段からやわらかいものばかり食べていると、かむ力が弱くなります。
- ・ **人と話す機会がない**  
声を出さないと唇、舌の筋力が低下し、飲み込む力が弱くなります。
- ・ **よくむせる**  
飲む込み力が弱くなると、むせやすくなります。
- ・ **歯が抜けたままになっている**  
歯が抜けたまま放置すると、かみ合わせが悪くなる場合があります。
- ・ **口の乾きが気になる**  
よく嚙まないと唾液が出にくくなり、口が乾きやすくなります。
- ・ **食べ物がよくはさまる**  
年齢を重ねると歯ぐきが退縮して、歯と歯の間が汚れやすくなります。
- ・ **1年以上歯医者に行っていない**  
お口の環境は変化します。半年～年1回程度の定期健診が必要です。



### ～歯と口腔の健診(歯科健診)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。(対象:あま市に住民票のある18歳以上の方)詳しい日程や申込方法は「平成30年度あま市がん検診ガイド」をご覧ください。ぜひこの機会に健診を受けましょう。

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。6月の活き生き推進隊の活動は、22日(金)です。興味のある方は、地区保健センターにお問い合わせください。

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

### 平成30年度「前期歯の健康センター」を開催します

6月10日(日)に、「口から始まる、こどもの健康」をテーマとした前期歯の健康センターを実施します。乳幼児(0歳～就学前)とその保護者を対象に、正しい口腔衛生の知識普及を行います。自分の口の中の状況を知り、家族ぐるみでお口の健康を守りましょう。

**日時** 6月10日(日) 午前9時30分～11時00分

**場所** 美和保健センター

**対象** 乳幼児(0歳～就学前)とその保護者

**内容** 保護者教室、親子歯科健診、歯科相談(無料)

**主催** 海部歯科医師会、愛知県下各市町村、愛知県歯科医師会

**共催** 愛知県歯科衛生士会・海部技工士会

問合先 美和保健センター ☎443・3838



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。