

## 高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です※平成31年3月末までに65歳になる方も含みます。)

事業名	会場	日時	内容・その他
健康相談	本郷憩の家	7月17日(火)	午後1時30分～2時30分 血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	7月2日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	7月9日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	7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 ★の日は、歯科医師による講話があります。
	坂牧コミュニティ防災センター	7月20日(金)★	
	上萱津コミュニティ防災センター	7月23日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	7月25日(水)★	
	七宝保健センター	7月12日(木)★	
	正則コミュニティセンター	7月25日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	7月12日(木)	
	美和保健センター	7月20日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	7月13日(金)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 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	7月19日(木)	
	森憩の家	7月6日(金)	
	七宝保健センター	7月12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	7月12日(木)	午前9時30分～11時30分 要申込(実施日の1週間前まで)
		7月19日(木)	
	七宝保健センター	7月24日(火)	
	美和保健センター	7月26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	7月9日(月)	午前9時30分～11時30分 正則コース 市内在住、または 在勤の方 (申込受付は当日です。)
	七宝焼アートヴィレッジ 建物南側	7月24日(火)	

## 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	7月30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 火曜日のみです。 ※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。
		7月31日(火)		
	七宝保健センター	7月4日(水)		
	美和保健センター	7月13日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	7月25日(水)	平成29年10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
	七宝保健センター	7月31日(火)	平成29年9月生 平成29年10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

## 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	7月24日(火)	午後1時15分～1時45分	平成30年1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
	七宝保健センター	7月2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

8月のなごみ食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 8月3・10・17・24・31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

### 「歯を失うと死亡率が上がる!」



生涯を健康な状態を維持したまま死を迎えるのは理想ですが、晩年に不健康な状態を抱えることも少なくありません。少しでも健康寿命を延ばすということが重要で、そのためには要介護状態にならないことが大切です。

て、あまり噛めない人は1.5倍と高くなっています。また、日本人の亡くなる原因として3番目に多い肺炎でも、失った歯の数が0から9本の人たちと比べて、10から19本を失った人は2.5倍、20から28本を失った人は2.4倍、死亡の危険性が高まるという結果がでています。

われ、この3つで全体の5割以上を占め、この3つで全体の5割以上を占めます。要介護にならないために重要なこととして、**低栄養の予防**、**口腔機能向上**、**そして筋力向上**です。

実は歯周病は進行してからの治療に難くなり、すべてを回復させることが難しくなり、最も効果的な方法が予防をしていくことなのです。

こととの関係を調べた結果、脳卒中に關しては、失った歯の数が多いほど発症の危険性が高いことが分かっています。認知症では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて歯が無く、入れ歯も入れていない人は1.9倍。良く噛んで食べることができる人に対し

一生を通じて健康を守るには『かかりつけ歯科医』を持ち、予防及び早期発見・早期治療ができるように切れ目のない歯科定期健診を受けることが非常に重要と言えます。

歯を失うこととの関係を調べた結果、脳卒中に關しては、失った歯の数が多いほど発症の危険性が高いことが分かっています。認知症では、残っている歯の数が20本以上ある人と比べて歯が無く、入れ歯も入れていない人は1.9倍。良く噛んで食べることができる人に対し

一生を通じて健康を守るには『かかりつけ歯科医』を持ち、予防及び早期発見・早期治療ができるように切れ目のない歯科定期健診を受けることが非常に重要と言えます。

(海部歯科医師会)



## “勇健な教育・健康未来都市”

がんは死亡原因の第1位で、日本人の約2人に1人はがんにかかる可能性があると推測されています。がんは不治の病ではなく、早くに発見し治療すれば、治る可能性が高だけでなく、身体への負担や治療費も軽減できます。

しかし、早期のがんは自覚症状がないことが多いため、たとえ症状がなくても、定期的に検診を受けることがとても重要です。

現在、指定医療機関での個別検診は以下のように実施しています。自分のためにも、家族のためにも、この機会にぜひ検診を受けましょう。

### 《受診方法》

#### 指定医療機関での個別検診(胃・大腸・肺・前立腺・乳・子宮)

検診期間内に、「がん検診等受診券」を持参し、直接医療機関を受診してください。胃がん検診、乳がん検診(マンモグラフィ)は、事前に医療機関への予約が必要です。

**検診期間** 6月1日(金)～9月29日(土)

※胃がん検診(内視鏡)は6月1日(金)～10月31日(水)

※無料クーポン券対象の方は2月末まで検診を受けていただくことができます。

各検診の対象年齢、料金等については、保健センターまでお問い合わせいただくか、広報あま5月号と同時配布の「がん検診ガイド」、または市公式ウェブサイトをご覧ください。

なお、大腸・乳・子宮がん無料クーポン券対象の方には、受診券と一緒に無料クーポン券を送付しています。対象の方は2月末まで検診を受けていただくことができます。

- 広げよう いのちを守る **がん検診**
- 大切な人をたばこの煙から守りましょう



#### コラム ピロリ菌って何者？

ピロリ菌とは、胃の粘膜にすみつく細菌で、一度感染すると多くの場合除去しない限り胃の中に住み続けます。ピロリ菌の感染が長期間にわたって持続すると、胃炎や胃がんが起きやすくなります。

ピロリ菌を除菌することによって、胃がんの予防につながることも確認されています。「自分の胃にはピロリ菌がいるのか？」気になる方は、一度主治医に相談してみましょう。

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

## 料理って楽しいね!親子クッキング～バランスよく食べよう～

お子さんと一緒に料理をしてみませんか?3歳以上の未就学児とその保護者向けに、栄養講話とお子さんも参加できる簡単な調理実習を行います。ぜひご参加ください。



日時	8月7日(火)午前10時～午後1時
場所	コミュニティプラザ萱津
対象	3歳以上の未就学児とその保護者
定員	10組(先着順)
内容	栄養講話と親子で簡単調理実習
費用	200円(材料費)
持ち物	筆記用具、エプロン、ふきん、三角巾(ない場合は手ぬぐいでも可)
申込方法	7月3日(火)から、甚目寺保健センター窓口、または電話でお申し込みください。

問合先 甚目寺保健センター ☎443・0005

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。7月の活き生き推進隊の活動は、12日(木)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。