

健康教室参加者募集



生活習慣病を予防するための健康教室を開催します。

栄養の教室

健診等で検査数値が高く気になる方、心配なご家族がいる方等、どなたでも参加できます。ぜひお申し込みください。

教室名	たっぷり野菜でからだスッキリ! (生活習慣病予防)	おいしい減塩クッキング (高血圧予防)	まだ間に合う! どろどろ血液さようなら (脂質異常症予防)
日時	11月27日(火) 午前10時～午後1時	12月10日(月) 午前10時～午後1時	12月21日(金) 午前10時～午後1時
場所	美和保健センター	七宝保健センター	七宝保健センター
定員	20人	15人	15人
内容	食生活についての講話と調理実習		
材料費	200円		
持ち物	筆記用具、エプロン、ふきん、三角巾(無い場合は手ぬぐいでも可)		
申込	9月5日(水)から実施場所の保健センター窓口、または電話でお申し込みください。		
問合せ先	美和保健センター ☎443・3838	七宝保健センター ☎441・5665	

運動の教室

運動が苦手な方、運動する機会が少ない方、これを機に運動を始めてみませんか。

教室名	運動不足解消教室
日時	11月7・14・21・28日・12月5・12日(水) 午前10時～11時30分
場所	美和保健センター
定員	20人
内容	健康増進のための運動と実技と健康に関する講話(6回コース)
費用	無料
対象者	40歳以上の方
申込	9月5日(水)から美和保健センター窓口、または電話でお申し込みください。
問合せ先	美和保健センター ☎443・3838

10月から子どもインフルエンザ予防接種費用の助成がはじまります

対象の方には9月末までに助成券をお送りします。

- 対象及び助成回数** 接種日に市に住所を有し、かつ1歳から中学校3年生までの方
- ①平成15年4月2日生まれ～平成18年4月1日生まれの方……1回
 - ②平成18年4月2日生まれ～平成29年12月31日生まれの方……2回

助成期間 10月1日(月)～平成31年1月31日(木)

助成額 1回の接種につき1,000円

接種時に子どもインフルエンザ予防接種費用助成券を実施医療機関窓口へ提出し、1,000円を差し引いた額をお支払いください。

実施医療機関 子どもインフルエンザ予防接種費用助成券に記載されている一覧表(市内の医療機関)をご確認ください。

※医療機関で予約開始日、実施期間、実施年齢が異なります。医療機関へお問い合わせください。

持ち物 子どもインフルエンザ予防接種費用助成券、母子健康手帳、健康保険証、各種医療受給者証、接種費用



問合せ先 碓目寺保健センター ☎443・0005 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838



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	新居屋憩の家	9月6日(木)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	9月3日(月)	
	美和総合福祉センターすみれの里	9月3日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	9月10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
	坂牧コミュニティ防災センター	9月21日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	9月10日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	9月5日(水)	
	七宝保健センター	9月13日(木)	
	正則コミュニティセンター	9月5日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	9月13日(木)	
	美和保健センター	9月21日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	9月14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	9月20日(木)	
	森憩の家	9月7日(金)	
	七宝保健センター	9月13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。

高齢者保健事業

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	9月13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)
		9月20日(木)	
	七宝保健センター	9月11日(火)	
	美和保健センター	9月27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
みんなで歩こう会	七宝保健センター	9月29日(土)	午前9時30分～11時30分 ふれあい橋コース 約4.0km 市内在住、または在勤の方(申込受付は当日です)

※9月3日(月)に予定していました「ウォーキングねぎぼうずあま」は、暑さの影響を考慮し中止します。ご了承ください。

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	9月10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、1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。
		9月11日(火)		
	七宝保健センター	午前9時30分～10時30分 ※母乳相談は午前10時まで		
	美和保健センター	9月21日(金)		
もぐもぐ歯つびい教室	甚目寺保健センター	9月26日(水)	平成29年12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	9月11日(火)	平成29年11月生 平成29年12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	9月26日(水)	午後1時15分～ 1時45分	平成30年3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	9月3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

歯の健康講座

「2人に1人は8020(はちまごころ)」

平成28年の歯科疾患実態調査で、80歳で20歯以上の歯を持つ方の割合が50%を超えました。20歯程度歯があれば、豊かな食生活を送るうえで支障が少ないとされ、平成元年に8020運動の推進が提唱されて平成30年で30年目を迎え、当初の目標を達成したこととなります。20歳以上で過去1年間に歯科健診を受けた人の割合は、この10年で34%から53%に増えています。1日3回以上歯を磨く方が増え続けています。フッ化物応用、デンタルフロス、歯間清掃ブラシなどの普及や歯を残すことへの関心の高まりなど、多くの要因が影響していると考えられます。

平成29年6月の経済財政諮問会議の基本方針で、生涯にわたる歯科健診の充実や要介護者等への口腔機能管理推進等、歯と口腔を含めた健康寿命を延ばすことが大切であり、歯と口腔の健康に対してセルフケアを進め、定期歯科健診や歯科治療を受けて、歯と口腔のケアを心がける必要があります。

(海部歯科医師会)

なごみ食会

10月のなごみ食会の開催日程は次のとおりです。

時 10月5・12・19・26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)

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 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 100円(します)



“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

自殺対策の推進について

わが国で平成29年の1年間に自殺で亡くなった人は、約2万人です。自殺は、個人だけの問題ではなく、その多くが防ぐことができる社会的な問題と考えられます。

市では、平成29年度に自殺対策計画を策定し、本計画に基づき自殺者数及び自殺死亡率の低減を目指し、自殺や関連事象等に関する知識の普及、人材育成、悩みを抱える人が相談できる体制の整備・充実を推進していきます。

うつ病と睡眠の関係

自殺の原因・動機は複数の場合もありますが、毎年「健康問題」の割合が多く全体の約5割を占めていて、その中でもうつ病は自殺との関連性が大きいことが知られています。

うつ病の初期症状として、不眠は重要なサインです。不眠の症状としては、寝つきが悪い、夜中に何回か目が覚める、早朝に目が覚めてしまう、ぐっすり寝たという気がしないといったものがあります。脳がゆっくり休まらず、目覚めても疲労感が残り、朝から気分が沈むなどの症状があらわれ、これを放置すると本格的なうつ病へと移行する恐れがあります。

また、不眠症の人はそうでない人に比べ、2~3倍うつ病になる可能性が高いといわれており、うつ病と不眠症は切っても切れない関係にあります。

疲れているのに、**2週間以上不眠が続く場合は要注意**です。その不眠にはこころの病気が関係しているかもしれません。

以下の項目をチェックして、下記に該当する場合は、うつ病の可能性があります。

相談窓口や医師にご相談ください。

- ・ 1~9のうち5つ以上(1,2のうちどちらかを含む)が2週間以上続く
- ・ 明らかに今までどおりの生活が困難になっている状態

1	強いうつ気分(憂うつな気分)
2	興味や喜びの喪失(興味がもてない)
3	食欲の障害(食欲がない、食べてもおいしい感じがしない)
4	睡眠の障害(眠れない、朝早く目覚める)
5	精神運動の障害(制止または焦燥)(意欲がない、イライラが強い、不安)
6	疲れやすさ、気力の減退(疲れやすい、集中できない、決断できない)
7	強い罪責感(自分を責める気持ちが強い)
8	思考力や集中力の低下
9	死への思い(死んでしまいたいと思う)

心の悩みに関する相談窓口

相談窓口名称	電話番号	受付時間
あいちこころほっとライン365	951・2881	毎日 午前9時~午後4時30分
あいち精神保健福祉センター	962・5377	平日 午前9時~正午、午後1時~4時30分
津島保健所メンタルヘルス相談	0567・26・4137	平日 午前9時~正午、午後1時~4時30分

※その他の相談窓口:市公式ウェブサイトの「お役立ち情報:相談窓口」をご覧ください。

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」を協働で推進するための、「健康づくりサポーター」「生き生き推進隊」が活動しています。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