



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	人権ふれあいセンター	11月21日(水)	午前9時30分～10時30分
	森憩の家	11月21日(水)	午後1時30分～2時30分
	七宝総合福祉センター	11月5日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	11月12日(月)	午前10時～11時
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	11月26日(月)	午前11時～11時30分
	坂牧コミュニティ防災センター	11月16日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	11月26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	11月7日(水)	
	七宝保健センター	11月8日(木)	午前10時～11時30分
	正則コミュニティセンター	11月7日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	11月8日(木)	午後1時30分～3時
	美和保健センター	11月16日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	11月9日(金)	午前10時～11時30分
	新居屋憩の家	11月15日(木)	
	森憩の家	11月2日(金)	午後1時30分～3時
	七宝保健センター	11月8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	11月8日(木)	午前9時30分～11時30分
		11月15日(木)	
	七宝保健センター	11月20日(火)	
	美和保健センター	11月27日(火)	
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)
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

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	七宝焼アートヴィレッジ建物南	11月21日(水)	午前9時30分～11時30分

勇健健脚コース 約11.5km (約5kmのコースもあります) 市内在住、または在勤の方 ※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	11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。
		11月20日(火)		
	七宝保健センター	11月7日(水)		
	美和保健センター	11月16日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	11月28日(水)	平成30年2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	11月13日(火)	平成30年1月生 平成30年2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



“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

『アルコール』上手に付き合っていますか…

アルコールは、人の人生に深く関わっています。適度であればストレス解消や動脈硬化の予防にもつながります。過度になればさまざまな病気の原因になります。アルコールをきちんと「知る」ことにより、上手に付き合うことが大切になります。



●アルコールについて

- ・**アルコールの酔い**：アルコールは麻酔作用により脳を麻痺させます。そのためさまざまな症状がでてきます。「記憶がない」という症状は海馬（記憶中枢）の麻痺から起こる症状です。「陽気になる」「気が大きくなる」のは理性や判断をつかさどる大脳皮質系部分の働きが抑えられるため本能的な活動が活発になるからです。
- ・**吸収・分解**：口から入ったアルコールは胃で20%、小腸で80%吸収されます。吸収後、血管に入り、大部分が肝臓で処理され、アセトアルデヒドを経て酢酸になり、水と炭酸ガスに分解されます。
- ・**アセトアルデヒド**：アルコール処理の途中でできる物質で、吐き気や頭痛、二日酔いなどの原因になります。日本人の約半数は、生まれつきアセトアルデヒドを分解する酵素の働きが弱いか欠けています。

●アルコールの性質を知って、「適正な飲量」で上手に付き合ってください。

アルコールは精神依存・身体依存ともに強くアルコール依存へと進みやすくなります。未成年においてはアルコール分解能力も大人に比べ未熟なため、脳細胞へのダメージ、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制など、成長期にある心身には大きな悪影響を与え、アルコール依存も早期に形成されやすいといわれています。

★「適正飲量」 1日あたりの適なお酒の量です。

ビール中ビン1本500ml 日本酒1合180ml ワイングラス1.5杯180ml ウィスキーダブル1杯60ml
焼酎25度120ml 缶酎ハイ1.5缶520ml

●上手に付き合っていくために…

《アルコールの飲み方をチェックしてみましょう》

	0点	1点	2点	3点	4点
アルコール含有飲料をどのくらいの頻度で飲みますか？	飲まない	月1度以下	月2～4度	週2～3度	週4度以上
飲酒するときは通常、どのくらいの量を飲みますか？(単位:ドリンク)	1～2ドリンク	3～4ドリンク	5～6ドリンク	7～9ドリンク	10ドリンク以上
1度に6ドリンク以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか？	ない	月1度未満	月1度	週1度	ほぼ毎日

※ドリンクの目安:1.5ドリンク… ワイングラス1杯
2ドリンク… ビール中ビン1本・日本酒1合・ウィスキーダブル1杯
3.5ドリンク… 焼酎1合

★3項目の合計点数が、

65歳未満の男性で**5点以上の方**、女性もしくは65歳以上の男性で**3点以上の方**はアルコール依存症への危険性が高いと思われます。アルコールを飲む人なら誰でも発症する可能性があります。飲酒をコントロールし、適正飲酒(1日あたり2ドリンク以内)を心がけましょう。

あま市が元気になるためにあま市民が、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」である“活き生き推進隊”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



健康マイレビュー
☎443・3838

美和保健センター
☎441・5665

七宝保健センター
☎443・0005

甚目寺保健センター

☎443・0005

問 甚目寺保健センター

れあいセンター

公民館、甚目寺・七宝総合体育館、市民活動センター、人権ふ

れあいセンター

受付窓口 甚目寺・七宝・美和保健センター、甚目寺・七宝・美和

センター、甚目寺・七宝・美和保健センター、甚目寺・七宝・美和保健

センター、甚目寺・七宝・美和保健センター、甚目寺・七宝・美和保健

申 12月21日(金)まで

对在学の方

市内在住、または在勤もしくは

ポイントを貯めましょう。

は、次の受付窓口を設置してあります。平成29年にチャレンジした方は優待カードの有効期限が1年となりますので、再度取得するために、

ポイントを貯めましょう。

健康マイレージチャレンジシート

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口

は、次の受付窓口