

## 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	
	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		
() (本) () () () () () () () () () () () () ()	森憩の家	11月21日(水)	ケ後1時20公。2時20公	血圧測定・健康に関する相談	
健康相談	七宝総合福祉センター	11月5日(月)	午後1時30分~2時30分		
	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		
	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)	十削1104、110420分		
	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		
はつらつ	下萱津コミュニティ防災センター	11月7日(水)	十後1時30万~3時	健康チェック、軽い体操、	
クラブ	七宝保健センター	11月8日(木)	午前10時~11時30分	レクリエーション、栄養・口腔の話等	
	正則コミュニティセンター	11月7日(水)	HillOrd 1104200)]		
	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)	十後1時30万193時		
	本郷憩の家	11月9日(金)			
筋力アップ	新居屋憩の家	11月15日(木)	午前10時~11時30分	ストレッチ、エアロビクス、体操等	
クラブ	森憩の家	11月2日(金)		体を動かすことを中心とした教室です。	
	七宝保健センター	11月8日(木)	午後1時30分~3時		

<sup>※「</sup>筋力アップクラブ」か「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	
	 	11月8日(木)		要申込(実施日の1週間前まで)	
こころの 相談室	世日子体度ピンダー	11月15日(木)	  午前9時30分~11時30分		
要申込	七宝保健センター	11月20日(火)	上前3时2071,011时2071.		
女中心	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)	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	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	# D + /D /# L-> , /D	11月19日(月)			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。	
	甚目寺保健センター	11月20日(火)	午前9時30分~ 10時30分	  乳幼児をもつ		
	七宝保健センター	11月7日(水)	※母乳相談は午前 10時まで	希望者		
	美和保健センター	11月16日(金)				
もぐもぐ 歯っぴぃ教室	甚目寺保健センター	11月28日(水)	午前9時45分~ 平成30年2月生		むし歯予防の話・歯の手入れの方法・	
	七宝保健センター	11月13日(火)	10時	平成30年1月生 平成30年2月生	9か月以降の離乳食の話・親子遊び	

#### 【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をご覧ください。

## 予防接種事業

【生	╗	接種	Ē٦

	事業名	会 場	日時		対象者·接種間隔	・回数等	持ち物
BCC	基目寺保健センター	11月28日(水)	午後1時15分~	平成30年5月生	1歳に至るまでの方	母子健康手帳	
	BCG	七宝保健センター	11月5日(月)	1時45分	平成30年4月生 平成30年5月生	(推奨期間 生後5〜8か月) :1回	BCG予防接種予診票

※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

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

持ち物

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。

### 【任意接種(子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業)】

ワクチンの種類	(助成対象・回数・助成費用)	接種場所	助成期間
インフルエンザ (子ども)	平成15年4月2日~平成18年4月1日生(中学生に相当):1回 平成18年4月2日~平成29年12月31日生(満1歳から小学生):2回 ※1回につき、1,000円の助成が受けられます。	市内の 指定医療機関	10月1日~ 平成30年1月31日

※対象の方には、9月下旬に接種費用助成券をお送りしました。お手元にない方は、お住まいの地区保健センターにお問い合わせください。 ※市内の指定医療機関で接種できない場合は事前に保健センターまでご相談ください。

※できる限り12月中に接種が終了するようにしましょう。

(海部歯科医

合的に被害は大きくなり歯を失うリス合的に被害は大きくなります。歯ぎしりの歯がありません。歯ぎしりをしていることを家族に教えられた人はともいることを家族に教えられた人はともいることを家族に教えられた人はともがないことがありません。歯ぎしりをしているいないことがあいのです。 気づきさえすれば減らすのは容易です。気づきさえすれば減らすのはでりないです。 気づくこと、そしてリラックスすることが肝心です。 お口に何か気が付いたことや気におることがあれば、かかりつけの歯がおく取れるなど歯やそのおいのです。 お口に何か気が付いたことや気になることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯なることがあれば、かかりつけの歯を失うリス

# 健 康 当選 講 省に 四 ば 「歯ぎし 郵 送 連 絡選 り・くい

文

Ø

定対

総 甚目寺地: 10 65 合福祉 芸館内) 域 福 祉 センタ

人(応募者多数の 歳以上のひとり暮ら 場 合は: U デ  $\tilde{\mathcal{O}}$ 抽 方

開 催 程

は次のとおりです

0

12 月 7 ・

14

•

21

28 時

(金)

前 ]]

- 時30分~

午後1

ĺ

甚

なごみ昼

食

12

月のなごみ昼

食

会

 $\bigcirc$ 

社会館 社 前 ます 込みくださ 会館 参加 か 1 5 0 協議。 Ō 希望 窓 円  $\, \, \square$ 会 者 間 は

443.4291 しばり」 本 前 ま 所 ま .() 希 でに は 望 目寺総 電 あ 本 話 0 所 ま ぐ 1 お 市 合 社 福

問

顗

# 『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。適量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**:□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日あたりの適度なお酒の量です。

ビール中ビン1本500元 日本酒1合180㎖ 焼酎25度120㎖ 缶酎ハイ1.5缶520ml

ワイングラス1.5杯180元 ウィスキーダブル1杯60%

- ▶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。

12月21日(

(金)

まで

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



和保健センター **2**441.5665

**4**43.3838

宝保健センター 443.0005

受付 ね館 公 セ ンタ 甚目寺保健センター 窓 あ 民 館 いセンター 市 · 民活 Ţ 甚目寺・ 甚 甚 動 寺 セ 寺 七 七 宝 宝 七 総 宝 美 合 • 和 体 美 保 育和健

ポイン す。は、 は ます 在学の-優 健 次の 待 康 ントを貯めましょう。 内在  $\mathcal{O}$ カ 成 Ż 受付窓口 ぐ 1 29 ドの 住 レ 年 再度取得 レージチ 12 )有効期限; チ ]に設置-たは、 ヤ ヤ レ 在 ਰੋ ンジ してあ ンジシ が] 勤 っるため も 年 た り 方 ま

りを

進

ま

す。

健康づくりに取

り

組

めましょう。

ポイント

-を 貯

8

T

健

康

行 健 健康づ まだ間に合います 康 egづくり 1 康マイレージにチャ Ι を - ジ事業をT 応 援す るため 平 成 30 ジ 年 あ も ま