

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	新居屋の家	12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	12月3日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	12月10日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	12月17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	12月14日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	12月17日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	12月5日(水)	
	七宝保健センター	12月13日(木)	
	正則コミュニティセンター	12月5日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	12月13日(木)	
	美和保健センター	12月14日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	12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	12月20日(木)	
	森憩の家	12月7日(金)	
	七宝保健センター	12月13日(木)	

※「はつらつクラブ」か「筋力アップクラブ」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	12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)
		12月20日(木)	
		12月25日(火)	
		七宝保健センター	
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
		美和保健センター	12月18日(火)
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	篠田防災コミュニティセンター 玄関前	12月3日(月)	午前9時30分～11時30分 篠田コース 約4.9km 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	12月17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。
		12月18日(火)		
	七宝保健センター	12月5日(水)		
	美和保健センター	12月14日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	12月26日(水)	平成30年3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	12月11日(火)	平成30年2月生 平成30年3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	12月10日(月)	午後1時15分～ 1時45分	平成30年6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	12月18日(火)			

※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

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

1月のなごみ食会の開催日程は次のとおりです。

時 平成31年1月4・11・18・25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

「赤ちゃんの味覚の発達」



私たちの感じる味は、甘味、酸味、塩味、苦味、旨味があります。味は舌や口の中の粘膜にある味蕾細胞で感じます。味蕾は胎児期の後半には味を感じる事ができるといわれ、新生児から乳児期にかけて多く存在しますが、大人になればなるほど数が減少していくので、最も味に敏感な時期は生後から離乳期までと考えられています。

「甘味」は、エネルギー源である糖の存在を知らせる役割、「旨味」は、体をつくるのに必要なたんぱく質の存在を知らせる役割。そして、「塩味」は、体液のバランスに必要なミネラル分の存在を知らせる役割があります。この3つの味は「体にとって必要な食べ物」と感じるため、本能的に好まれる味とされています。

一方、「酸味」は、腐敗物の存在を教える役割、「苦味」は、毒物の存在を教

教える役割があり、この2つの味は、体を守るために避けるべき「危険な食べ物」と感じますから、初めは受け入れられない味といえます。

「苦味」「酸味」は、何度も経験することで徐々に慣れていく味なのです。

小児は甘味や旨味を本能的に好み、とくに甘味は酸味や辛味をはじめ多くの味を隠す作用があるので、甘味の強い食べ物が多いと他の味に慣れないために幅広い味覚の発達が損なわれてしまいます。また、濃い味付けは舌の感覚をまひさせてしまいます。

いろいろな素材の味を経験することで、豊かな味覚を得ることができ、薄味の食物から、できるだけ多くの種類の味を体験させてあげましょう。

(海部歯科医師会)

“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

タバコが及ぼす健康問題について知っていますか？

肺がんのリスクだけでなく、喫煙はあなたのさまざまな健康リスクを高めます。日本人の3大死因(がん、心臓病、脳卒中)とも密接に関係しています。

がん

タバコの煙には大量の発がん性物質が含まれていて、さらにがんを抑制する遺伝子まで破壊します。

タバコが誘発するがんの種類

肺がん、喉頭がん、口腔・咽頭がん
食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん
腎盂がん、尿管がん、膀胱がん、子宮頸がん

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

長年の喫煙が原因でタバコの有害物質で肺や気管支の細胞が壊れて呼吸がうまくできなくなってしまう病気です。症状はゆっくりと進行し、次第に重症になり自力で呼吸すらできなくなる可能性があります。日本人全体の死因の上位10位に入っています。

狭心症、心筋梗塞、脳卒中

タバコに含まれる成分には、血管を細くする作用をもつものがあります。タバコを吸う人は、吸わない人に比べ、虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)になるリスクが3倍も高くなります。脳卒中、とくに脳梗塞やくも膜下出血にかかりやすくなります。

その他の病気・症状

- ・胃・十二指腸潰瘍・歯周病・口臭・口内炎
- ・知的活動能力低下・睡眠障害・脳委縮
- ・免疫機能低下・骨粗しょう症
- ・老化を早める
- ・老け顔になる(スモーカーズフェイス)
- ・妊婦は早産や流産のリスクが高まり、低出生体重児が生まれやすくなる

ご自身の体や、周りの大切な人のために、禁煙にチャレンジしてみませんか？

たばこの害は喫煙者の周囲にも及びます。自分のためだけでなく、家族や周囲の人たちの健康のためにも、禁煙を考えてみましょう。

禁煙することのメリット

- ・健康になり、体力がもどる ・口臭が気にならない
- ・味覚や嗅覚が蘇り、料理のおいしさが増す
- ・タバコ代の削減 ・タバコの臭いが消える
- ・顔色がよくなり、肌がきれいになる
- ・ニコチン離脱症状のイライラ感から解放される



禁煙外来が注目されています

タバコをやめたくてもやめられないのは、ニコチンがもつ強い依存性が関係しています。禁煙は1人ではなかなか達成できません。無理なく禁煙をするために禁煙外来が注目されています。

禁煙治療費は保険適用で、処方される薬にもよりますが3か月で約13,000円～20,000円です。

〈保険適用の要件〉 詳しくは医療機関に確認してください。

- ①ニコチン依存症を診断するテストで5点以上
- ②1日の喫煙本数×喫煙年数=200以上(35歳以上の方のみ)
- ③ただちに禁煙したいと思っている
- ④禁煙治療の説明に文書で同意する

※要件を満たさない場合でも、全額自己負担で禁煙治療を受けることができます。

※健康保険等で禁煙治療が受けられる医療機関を受診してください。

「禁煙サポーターズ」を検索して、最寄りの禁煙外来・禁煙支援薬局で、一度相談してみませんか？

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“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。

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