



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 | 1月22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 | 1月7日(月) | |
| | 美和総合福祉センター すみれの里 | 1月15日(火) | |
| はつらつクラブ | 甚目寺総合福祉会館 | 1月28日(月) | 午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 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 | 1月25日(金) | |
| | 上萱津コミュニティ防災センター | 1月28日(月) | |
| | 下萱津コミュニティ防災センター | 1月9日(水) | |
| | 七宝保健センター | 1月17日(木) | |
| | 正則コミュニティセンター | 1月9日(水) | |
| | 篠田防災コミュニティセンター | 1月17日(木) | |
| | 美和保健センター | 1月25日(金) | |
| 筋力アップクラブ | 坂牧コミュニティ防災センター※ | 1月11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。※会場が「あま市高齢者保健事業年間予定表」から変更になっていますので、ご注意ください。 |
| | 新居屋憩の家 | 1月17日(木) | |
| | 森憩の家 | 1月4日(金) | |
| | 七宝保健センター | 1月17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 | 1月17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) |
| | | 1月24日(木) | |
| | 七宝保健センター | 1月22日(火) | |
| | 美和保健センター | 1月21日(月) | |
| 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 | 1月22日(火) | 午前9時30分～11時30分 おまつコース 約5.0km 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 | 1月21日(月) | 午前9時30分～ 10時30分 ※母乳相談は午前 10時まで 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。 |
| | | 1月22日(火) | | |
| | 七宝保健センター | 1月9日(水) | | |
| | 美和保健センター | 1月18日(金) | | |
| もぐもぐ 歯っぴい教室 | 甚目寺保健センター | 1月30日(水) | 平成30年4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 | 1月29日(火) | 平成30年3月生 平成30年4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 | 1月29日(火) | 午後1時15分～ 1時45分 | 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 | 1月7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

| 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 |

なごみ昼食会

2月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 2月1・8・15・22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

「人は口から老いる オールフレイル」



自分が高齢者になった時、誰にも介護されず、自力で生活を送る将来を思い描く方は多いことでしょう。その一方で、要介護者は急速に増加しています。要介護にならない、あるいは要介護になるのを遅らせるためにはどうしたら良いかという研究があります。

研究によると老化は、まず口の働きが軽微な衰えから始まり、その後、段階を踏んで全身の機能低下につながっていくことがわかってきました。そう

です。老いは足からではなく口から始まります。早い段階で見られる症状は、滑舌が悪くなる、わずかなむせや食べこぼし、かめない食品が増加するなどがあります。これをオーラルフレイル

(口腔の虚弱)といえます。オールフレイルの症状は、老化のはじまりを示すサインなのです。症状が軽いため、自覚していない人が多いのが現状です。さらに症状が進むと、噛む力が弱くなり、舌や唇の運動機能の低下、飲み込む力の低下などが起こってきます。つまり症状に早く気づき改善することが、健康的に生涯を送るためのポイントとなります。

オーラルフレイルを予防し、口腔機能を健やかに保つことは、あなたの健康寿命を延ばすことにつながります。日頃から歯と口の健康にもっと気を配り、いつまでも元気に過ごしましょう。

(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～

自分の適正(元気)体重を知りましょう!

適正体重とは、もっとも病気になりにくい体重のことです。適正体重を知り、無理なダイエットや過食が及ぼす太り過ぎや、やせ過ぎなどの心身への悪影響について知りましょう。特に、中学生や高校生の方は朝食を食べなくなる傾向が高いことが分かっています。学生時代から食生活の改善を意識していきましょう。

市では、適正体重を病気になりにくい『知っ得♡元気体重』として皆さんに広めています!
Let's 計算! 適正体重

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22^{(*)}$$

※日本肥満学会では、BMIが22を「標準体重」、25以上の場合を「肥満」、18.5未満を「やせ」としています。

適正体重のめやす

| 身長 | 体重 |
|-------|--------|
| 145cm | 46.3kg |
| 150cm | 49.5kg |
| 155cm | 52.9kg |
| 160cm | 56.3kg |
| 165cm | 59.9kg |
| 170cm | 63.6kg |
| 175cm | 67.4kg |
| 180cm | 71.3kg |
| 185cm | 75.3kg |

適正体重を認識している人の割合(計画目標)

| 対象 | 現状値 | 平成33年度(目標値) | 平成38年度(目標値) |
|------|-------|-------------|-------------|
| 男性成人 | 59.6% | 70%以上 | 80%以上 |
| 女性成人 | 61.1% | 70%以上 | 80%以上 |



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。

風しんの患者数の増加に伴う注意喚起について

平成30年7月下旬以降、風しんの患者数が例年と比較し、大幅に増加しています。

風しんは、風しんウイルスによって起こる急性の感染症で妊娠初期(妊娠20週頃まで)の女性がかかると、赤ちゃんが先天性風しん症候群となり、白内障、先天性心疾患、難聴などの障害を持って生まれてくるおそれがあります。

特に、妊娠を希望している方及び同居家族の方は、積極的に抗体検査を受けていただき、その結果抗体が低いことが判明した場合、予防接種の実施を検討してください。

市では、出産経験のない妊娠を希望される女性を対象に、風しんワクチン接種費用の一部助成を行っています。詳しくは、広報あま12月号、または市公式ウェブサイトをご覧ください。