

## 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	森憩の家	2月20日(水)	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	2月4日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	2月12日(火)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	2月25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	2月15日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	2月25日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	2月6日(水)	
	七宝保健センター	2月14日(木)	
	正則コミュニティセンター	2月6日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	2月14日(木)	
	美和保健センター	2月15日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	2月8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。
	新居屋憩の家	2月21日(木)	
	森憩の家	2月1日(金)	
	七宝保健センター	2月14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。

## 成人保健事業

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	2月8日(金)	午前9時30分～11時30分 要申込(実施日の1週間前まで)
		2月14日(木)	
		2月21日(木)	
	七宝保健センター	2月19日(火)	
	美和保健センター	2月26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	美和保健センター 玄関前	2月18日(月)	午前9時30分～11時30分 蜂須賀コース 約4.0km 市内在住、または在勤の方 ※申込受付は当日です。

## 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	2月18日(月)	午前9時30分～ 10時30分 ※母乳相談は午前 10時まで	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。
		2月19日(火)		
	七宝保健センター	2月6日(水)		
	美和保健センター	2月8日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	2月27日(水)	平成30年5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	2月12日(火)	平成30年4月生 平成30年5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	2月22日(金)	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
	美和保健センター	2月18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

3月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 3月1・8・15・22・29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 定** 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)

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「フエイクニュース」

インターネットでたくさんのお健康情報を得ることができます。ただそれが正しい情報なのか間違ったものなのか、あるいは自分に合った健康法なのか判断するのが難しい状況があるのも事実です。

例えば、入れ歯がガタつくと検索すると、入れ歯安定剤というキーワードに達します。それを利用した人の感想(口コミ)が載っていました。「入れ歯がガタついて痛いので薬局で入れ歯安定剤を購入し使用したら、入れ歯が動かなくなりなんでも噛めて調子が良いので毎日使っています」この感想を見て私も使ってみようかなという方もみえるかもしれません。ガタつく入れ歯に安定剤を使うと大きな力が歯肉、骨にかかり顎が吸収して痩せてしまうこと

があります。また入れ歯の金具がかかっている歯の負担過重を起こしその歯をだめにしてしまいます。長期連用すると噛み合わせが変化し顎関節に負担がかかり顎関節症を起す危険があります。取扱説明書にも長期連用は避けてくださいと書いてあります。安定剤は安易に使うものではありません。使用する前にかかりつけ歯科医にご相談ください。

フエイクニュース、誤った内容のニュースは目新しいため、正しいニュースより速く、広く拡散するといわれています。インターネット情報をうのみにするのはなく、自分に合った健康法なのか、かかりつけ歯科医に相談されることをお勧めします。

(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～



昨日の食事を思い出してみてください

野菜の小鉢

### ▶「あま市民は、1日小鉢2皿分の野菜が足りていない!？」

昨日の食事を思い出してみてください。野菜を朝・昼・晩食べていましたか?野菜サラダや小鉢は食卓に並んでいたでしょうか。厚生労働省が推進する「健康日本21」の目標のひとつに、「**野菜は1日350g以上食べましょう**」という項目があります。また、市が策定している第2次あま市健康づくり計画の中でも、同じ数値を目標としています。

しかし、あま市における野菜摂取量の現状を見てみると、平成27年度の市調査では、市民**1日1人当たり200g**しか摂取できていません。きんぴらごぼうやほうれん草のおひたしといった野菜の小鉢は、1皿で約70gなので、小鉢約2皿分の野菜が不足していることとなります。**1日で350gの野菜を食べるためには、野菜の小鉢が5皿分必要です。**あなたはとることができていますでしょうか?

### 第2次あま市健康づくり計画(成人1日1人当たり)

市の現状値 (平成27年度)	平成33年度(2021年) 目標値	平成38年度(2026年) 目標値
200g	280g以上	350g以上



生野菜を両手のひらにのせた3杯分で、350gになるケロ!

### ▶野菜を食べるといいこといっぱい!

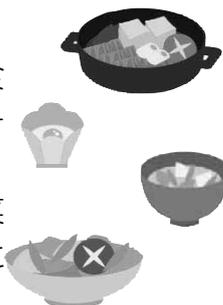
野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、体にとって「いいこと」がたくさんあります。以下に代表的なものを挙げますが、他にもたくさんの栄養素が含まれています。

ビタミンC	コラーゲンの合成にかかわっていて、皮膚や骨、血管、筋肉を強化し、健康で丈夫なからだをつくれます。
カリウム	高血圧の原因であるナトリウムを体外に排泄します。血圧の上昇を防ぎ、心臓病や脳卒中等の予防に効果的です。
食物繊維	食事からの糖質や脂質の吸収を緩やかにする働きがあり、食後の血糖値や血中脂質の急な上昇、内臓脂肪の増加も防ぎます。

### ▶そんなにたくさん食べるのは大変!? でも加熱すると半分に…!

生野菜はかさ張りますが、特に葉菜類は加熱すると「かさ」が減り、たくさん食べることが可能です。茹でてもいいですが、野菜を洗った後、水を切らずに電子レンジで数分加熱すると、早くて簡単に熱が通るのでおすすめです。

野菜をたくさん食べる方法として、いつも作っているみそ汁にいろいろな野菜を入れて、具たくさん汁にすることもおすすめです。ご自分が食べやすいようにアレンジをして、1日350gを目指しましょう。



問合せ

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