



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	新居屋憩の家	3月7日(木)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	3月4日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	3月11日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	3月25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	3月15日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	3月25日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	3月6日(水)	
	七宝保健センター	3月14日(木)	
	正則コミュニティセンター	3月6日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	3月14日(木)	
	美和保健センター	3月15日(金)	
筋力アップクラブ	本郷憩の家	3月8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	3月28日(木)	
	森憩の家	3月1日 (金)	
	七宝保健センター	3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	3月14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)
		3月28日(木)	
	七宝保健センター	3月19日(火)	
	美和保健センター	3月11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	甚目寺森ヶ丘公園南東入口	3月5日(火)	午前9時30分～11時30分 森ヶ丘コース 約4.7km 市内在住、または在勤の方 ※申込受付は当日です。
	美和保健センター 玄関前	3月18日(月)	
			正則コース 約4.7km

※平成31年4月から「ウォーキングねぎぼうずあま」と「みんなで歩こう会」は「ウォーキングあま」に変更になります。

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	3月18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。
		3月19日(火)		
	七宝保健センター	3月6日(水)		
	美和保健センター	3月8日(金)		
もぐもぐ 歯つばい教室	甚目寺保健センター	3月27日(水)	平成30年6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	3月12日(火)	平成30年5月生 平成30年6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

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	3月27日(水)	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	3月4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

4月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 4月5・12・19・26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
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)

申し込み)

¥ 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

「歯周病が全身にもたらす影響」

歯周病は主に口の中のプラーク(歯垢)の産生物が悪さを起す細菌と、その菌が働きやすくなり、血糖値が改善して症状が軽減することもわかってきました。糖尿病のこわいところは合併症の多さです。がんの発症にも影響することが指摘されるようになりまし

ます。肺では肺炎(誤嚥性肺炎)の原因になります。ちなみに肺炎は日本人の死因第三位です。心臓や血管内では血栓を作りやすくし心筋梗塞や脳梗塞の原因にもなります。それぞれ死因の第二位は心疾患、第四位は脳血管疾患です。

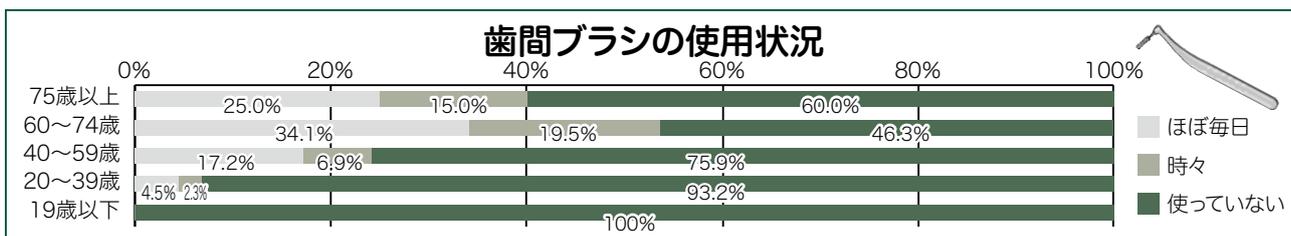
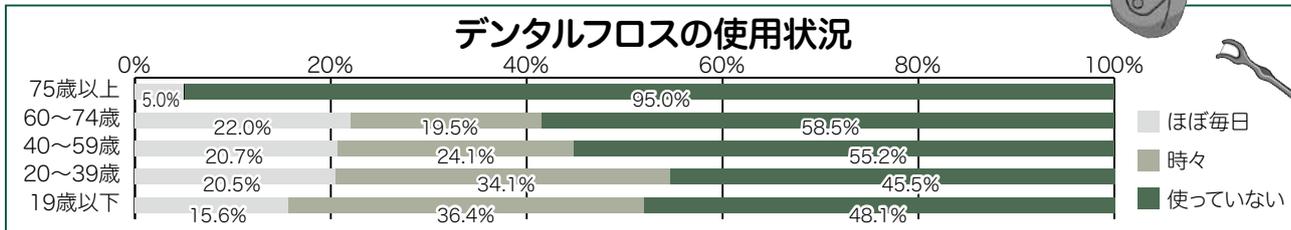
また以前から糖尿病の方は歯周病にかかりやすく、重度化しやすいことがわかっていましたが、最近では歯周病



(海部歯科医師会)



“力強く、健やかな勇健都市” ～歯と口腔保健計画～



資料:健康福祉まつりにおいて調査 211人(平成30年11月)

デンタルフロスと歯間ブラシ

使用状況

上記のグラフは平成30年度健康福祉まつりでデンタルフロスと歯間ブラシの使用状況を調査した結果です。デンタルフロスは、19歳以下の世代と、20～39歳で過半数の方が使用していました。年齢が上がるにつれて、デンタルフロスの使用率は減少していく一方、歯間ブラシの使用が増加しており、60～74歳では過半数の方が歯間ブラシを使用しているという結果でした。

どちらを使うと良い?

歯ブラシでは到達できない、歯と歯の間の歯垢を落とすためには、デンタルフロスや歯間ブラシを使うと効果的です。デンタルフロスはナイロン糸できていて、歯と歯の間に隙間の少ない方に向いています。

一方、歯間ブラシは歯と歯の間隙が広い場合に適しています。歯間ブラシは、歯と歯の間のほかにも、ブリッジの下や歯が抜けたままになっている部分、矯正装置の周りにも使うことができます。いろいろなサイズがありますので、自分に合ったものをおかりつけの歯科医院で聞いて活用されることをお勧めします。



～かかりつけの歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受けましょう～

かかりつけの歯科医がない方は、保健センターの歯科健診をご利用いただけます。詳しくは、広報あま5月号と同時配布の「2019年度 あま市がん検診ガイド」でご確認ください。

あま市が元気になるため、市では、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策定しています。「健康づくりサポーター」である“生き生き推進隊”は、これらの計画を協働により推進するための活動をしています。“生き生き推進隊”に興味のある方は、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