

高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です※平成32(2020)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	4月16日(火)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	4月1日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	4月8日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	4月22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	4月26日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	4月22日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	4月3日(水)	
	七宝保健センター	4月11日(木)	
	正則コミュニティセンター	4月3日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	4月11日(木)	
	美和保健センター	4月26日(金)	
筋力アップクラブ	甚目寺総合福祉会館	4月18日(木)	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。
	七宝保健センター	4月11日(木)	
	美和保健センター	4月25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	4月5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)
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
ウォーキングあま	美和保健センター 玄関前	4月15日(月)	午前9時30分～11時30分 正則コース 約4.7km 市内在住、または在勤の方 ※申込受付は当日です。

※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	4月15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。
		4月16日(火)		
	七宝保健センター	4月3日(水)		
	美和保健センター	4月19日(金)		
もぐもぐ歯っぴい教室 要申込	甚目寺保健センター	4月24日(水)	平成30年7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 ※定員20人
	美和保健センター	4月9日(火)		

【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	4月23日(火)	午後1時10分～1時30分 平成30年10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	4月15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

5月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 5月10・17・24・31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)

¥ 100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

「自分に合ったケア」できていますか?



「自分の歯みがきに自信がある!」という人の中でも、実際にしつかりみがけている人は約2割しかいません。歯みがきの意識と現実には大きなギャップがあり、その要因には、ブラッシング方法が間違っている、自分の口内の状態に適したケアができていない、みがき癖により効果的に歯垢を落とせないなどが挙げられます。「みがいたつもり」にならないよう丁寧にケアしてください。

デンタルフロスや歯間ブラシは、歯間の歯垢を効果的に落とせる道具です。予防歯科先進国として知られるスウェーデンでは、2人に1人が普段から使っているそうで、ブラッシングの後に使っていると、歯垢除去率は1.5倍にも高まります。一方ワンタフトブラシは、みがき残しが気になるところにポイントで毛先が届くのがメリットです。

また、歯ブラシは毛先が広がると歯垢除去率が低下してしまいます。1か月に1本を目安に歯ブラシ交換しましょう。

この他、歯の再石灰化を促す「フッ素」を配合した歯みがき剤や、むし歯リスクが高まる就寝中の細菌増殖を抑えるデンタルリンス等を、日々のセルフケアに活用するのも良い方法です。

適切なセルフケアは、歯並びやお口の状態によって人それぞれ異なります。歯科医院などでの指導に基づいた「自分に合った歯みがき習慣」で、大切な歯を守りましょう。

(海部歯科医師会)



“勇健な教育・健康未来都市” ～運動習慣を身につけましょう～

ロコモティブシンドロームを知っていますか？

平成27年度に実施した市民アンケートの結果、ロコモティブシンドロームを知らない方(成人)の割合は57.3%でした。

ロコモティブシンドロームについて知っている人ほど運動をするように心がけている人が多い傾向となっていることから、あま市健康づくり計画の『身体活動と運動』の分野の中で、ロコモティブシンドロームについての知識の普及に取り組んでいます。

ロコモティブシンドロームは健康寿命を短くする原因の1つです

ロコモティブシンドロームとは骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態のことをいい、進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。

ロコモチェック

- ①片足立ちで靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- ⑤2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
- ⑥15分くらい続けて歩けない
- ⑦横断歩道を青で渡りきれない

7項目のうち1つでも当てはまる項目があれば、運動器が衰えているサインです。ロコモティブシンドロームの心配がありますので、当てはまる項目がゼロになるように生活の中に運動習慣を取り入れましょう(痛みやふらつきなどの症状がある場合や心配な場合は受診をお勧めします)。

運動習慣を身につけましょう

日常生活の中で室内でも簡単にできるロコモーショントレーニング(ロコトレ)を自分に合った安全な方法で始めてみませんか。

ロコトレはたった2つです。

- ①片足立ち(左右1分間ずつ、1日3回)
- ②スクワット(深呼吸をするペースで5～6回、1日3回)

他にも、ウォーキングやラジオ体操は、誰もがいつでもできる身近で取り組みやすい運動です。

保健センターでは、市の見どころを巡ることができる全10コースを掲載した“健康ウォーキングマップ”をご希望の方にお渡ししています。これから始めるウォーキングにぜひご活用ください。

また、市ではウォーキング事業(ウォーキングあま)を行っていて、年間予定表を各保健センターでお渡ししています。

ウォーキング初心者の方も大歓迎です。ぜひご参加ください。



65歳以上の方へ はつらつクラブ・筋力アップクラブに参加しましょう

《どちらか1つのクラブに決めて1年間参加してみよう》

- ・はつらつクラブ⇒今の筋力を維持して生活を送りたい人
 - ・筋力アップクラブ⇒筋力をつけて、しなやかに動ける体をつくり元気に生活したい人
- ※日程等、詳細については、広報と同時に配布しました「2019年度あま市高齢者保健事業年間予定表」、または市公式ウェブサイトをご覧ください。

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