



高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です※令和2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	人権ふれあいセンター	5月15日(水)	午前9時30分～10時30分	血圧測定・健康に関する相談
	森憩の家	5月15日(水)	午後1時30分～2時30分	
	七宝総合福祉センター	5月13日(月)		
	美和総合福祉センター すみれの里	5月13日(月)	午前10時～11時	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	5月13日(月)★	午前10時～11時30分	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 ★の日は歯科医師による講話があります。
	坂牧コミュニティ防災センター	5月17日(金)		
	上萱津コミュニティ防災センター	5月13日(月)	午後1時30分～3時	
	下萱津コミュニティ防災センター	5月8日(水)		
	七宝保健センター	5月9日(木)★	午前10時～11時30分	
	正則コミュニティセンター	5月8日(水)		
	篠田防災コミュニティセンター	5月9日(木)	午後1時30分～3時	
	美和保健センター	5月17日(金)		
筋力アップクラブ	甚目寺総合福祉会館	5月16日(木)	午前10時～11時30分	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	5月9日(木)	午後1時30分～3時	
	美和保健センター	5月23日(木)		

※「はつらつクラブ」が「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	5月23日(木)	午後1時30分～3時30分 公認心理師による個別相談 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	甚目寺総合福祉会館	5月7日(火)	午前9時30分～11時30分 平成プロムナードコース 約4.6km 市内在住、または 在勤の方 ※申込受付は 当日です。
	上萱津コミュニティ防災センター	5月22日(水)	

※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」に変更になりました。

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	5月20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。
		5月21日(火)		
	七宝保健センター	5月8日(水)		
	美和保健センター	5月17日(金)		
もぐもぐ 歯っぴい教室 要申込	美和保健センター	5月14日(火)	平成30年8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
	七宝保健センター	5月21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	5月24日(金)	午後1時10分～ 1時30分	平成30年11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
	七宝保健センター	5月8日(水)			

※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へご連絡ください。

【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(小学校4年生)、2種混合(小学校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

6月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 6月7・14・21・28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)

¥ 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

「自分に合った歯ブラシを使っていますか？」

ドラッグストアの口腔ケアコーナーには多くの商品が陳列されていて、特に歯ブラシに関してはどれを選べば良いのか迷ったことがありますか？誰がどれを使っても同じということはありません。では、どのように選べば良いのでしょうか？

1. 毛の硬さについて

歯ブラシの主な使用目的は歯垢の除去です。その意味では「ふつう」が第一選択となります。ただし、普段の歯みがきをする時に血が混ざる、歯ぐきが赤く腫れている場合は歯ぐきを傷つける恐れもあるので「やわらかめ」を使い、症状が改善したら「ふつう」に変えると良いです。「かため」は普段の歯みがきかたが弱めのかたにおすすめです。

2. 歯ブラシの大きさについて

一般的に口にあったヘッドの大きさは縦が植毛3列、横は親指の幅、もしくは人差し指の第一関節までの長さという報告があります。これよりも大き

なサイズを選んでしまうと奥歯や細かい部分に毛先が当たりにくく、みがき残しが多くなります。

3. 歯間ブラシ・デンタルフロスについて

歯と歯の間や歯の付け根は歯ブラシが当たりにくくむし歯や歯周病になりやすい部位です。これを補うために歯間ブラシやデンタルフロスの使用がオススメです。歯間ブラシにもサイズがあります。かかりつけ歯科医にどのサイズを選べば良いか相談してみましょう。デンタルフロスについては使用のときに引っかかりを感じたり、フロスがほつれたりする場合、むし歯や歯石が溜まっていることが疑われます。その場合はすぐにかかりつけ歯科医を受診しましょう。

ご自身にマッチした歯ブラシを使う

ことでお口の健康を守り、定期的にみ

がき残しのチェックをかりつけ歯科

医でもらう習慣をつけましょう。


(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～

望まない受動喫煙*の防止を図るために、「健康増進法の一部を改正する法律」の施行が段階的に行われることとなりました。今後は、施設の出入り口付近や利用者が多く集まるような所に喫煙場所が設置されなくなることで、また飲食店等屋内禁煙となるか、喫煙専用室で喫煙を行うこととなる等、より一層喫煙者にとっては喫煙がしにくい環境となります ※受動喫煙…他人の吸ったタバコの煙を吸うこと

タバコの煙は、吸う人はもちろん、周囲の人の健康も損ないます。特に子どもへの被害は避けたいものです。タバコを吸わない人へも害を及ぼすことを知っておきましょう。



火のついたタバコから立ち上る「副流煙」

吸う人の体内に入る「主流煙」

タバコを吸い続けると「がん」「歯周病」「COPD(慢性閉塞性肺疾患)」「流産・早産・低出生体重児など妊娠に関する異常」「認知症」等のリスクが高くなります。

★副流煙の方が、主流煙より有害物質を多く含んでいます。

目前で吸わなければ大丈夫？！

換気扇の下で喫煙しても、そのにおいや害を排除できるわけではありません。また、外で吸っても、タバコの有害物質は喫煙者の髪や衣服などに付着します。それを吸い込んだりすることで、タバコの害が全身に及びます(三次喫煙)。

45分ルールって？！

屋外で喫煙しても、喫煙者の吐く息からは有害物質が出て、元に戻るまでに45分必要といわれています。国内のある事業所では、喫煙後45分は構内立ち入り禁止にしていたり、45分間エレベーターの使用禁止を義務付けたりしています。勤務時間内の禁煙は、いまや事業所の標準としているところもあるようです。大切な家族、周囲の人の健康を守るため、喫煙者は自分のタバコの煙を他人に吸わせないように気を配ってください。

《喫煙者の皆様へ》

いきなり禁煙は難しいから“軽い”タバコに替えようとしていませんか？
低タール・低ニコチンのタバコも害が少ないとはいえません。無意識に深く吸い込んだり、吸う本数が増えたりしがちです。また、タバコの本数を減らしても、吸収する有害物質の量はそれほど減らないことが分かっています。
これを機に、ぜひ禁煙にトライしてください。一度で成功しなくても、あきらめないことが大切です。自分の意志だけで禁煙成功させるのは簡単ではありません。禁煙外来(医療機関)を受診したり、薬局で購入できる禁煙補助剤(ニコチンガム・ニコチンパッチ)を使用したりする方法もあります。禁煙仲間を作るのもいい方法です。自分にあった禁煙法を見つけ、実行しましょう。

あま市が元気になるために市民が、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。

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

令和元年度「前期歯の健康センター」を開催します

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です

6月2日(日)に、「口から始まる、こどもの健康」をテーマとした前期歯の健康センターを実施します。乳幼児(0歳～就学前)とその保護者を対象に、正しい口腔衛生の知識普及を行います。自分の口の中の状況を知り、家族ぐるみでお口の健康を守りましょう。

時 6月2日(日)

午前9時30分～10時45分

所 甚目寺保健センター

対 乳幼児(0歳～就学前)とその保護者

内 保護者教室、親子歯科健診、歯科相談(無料)

催 海部歯科医師会、愛知県下各市町村、愛知県歯科医師会

共 愛知県歯科衛生士会、海部技工士会

問 甚目寺保健センター

☎443・0005