

高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です※令和2(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	新居屋憩の家	5日(木)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	2日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	2日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	30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 ★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	20日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	30日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	4日(水)	
	七宝保健センター	12日(木)	
	正則コミュニティセンター	4日(水)★	
	篠田防災コミュニティセンター	12日(木)	
	美和保健センター	20日(金)	
筋力アップクラブ	甚目寺総合福祉会館	19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	12日(木)	
	美和保健センター	26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日(月)	午前9時30分～11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	七宝保健センター 玄関前	28日(土)	午前9時30分～11時30分 七宝ふれあい橋コース (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	17日(火)	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。
		18日(水)		
	七宝保健センター	4日(水)		
	美和保健センター	13日(金)		
もぐもぐ歯っぴい教室 要申込	美和保健センター	17日(火)	平成30年12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(先着順)
	七宝保健センター	25日(水)		

【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	13日(金)	午後1時10分～1時30分 平成31年3月生 平成31年2月生 平成31年3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	4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・総橋	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

10月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 10月4・11・18・25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)

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)
04433・4291

歯の健康講座 「歯科から考える防災グッズ」

みなさんもすでにご承知のとおり、日本の風土と災害は、切っても切り離せない関係にあります。今日の日本では、災害に対する防衛策として、お住まいの耐震補強や避難場所の確保、自分や家族を守るための防災グッズの準備など、日頃から考え準備しておくべき項目が山積みです。

今回は、数ある項目の中から防災グッズについて考えていきたいと思います。さて、一口に防災グッズといっても、その地域や環境によって準備するものはさまざまです。どんなものをどれだけ用意しておけばいいのか迷ってしまつてお困りの方も、ついつい既存の防災グッズを購入して一度も中身をチェックしていない、なんて方も少なからずいるのではないのでしょうか。

こんな時、歯科の観点からアドバイスさせていただきます。口腔ケア用品については、既にセットになっているものではなく、みなさんが日頃から使用している使い勝手のよいものに交換していただくことが望ましいと考えています。例えば、親知らず周りを磨くための小ぶりなヘッドのブラ

シ、義歯を使用している方の義歯ブラシ、食物残渣によって歯肉に炎症が起きやすい方には歯間ブラシやデンタルフロス、というように個々の口腔環境により使用するケア用品はさまざまです。既存のセットでは満足な口腔ケアができないのがほとんどではないでしょうか。

もし被災してしまつた後、不慣れた生活環境と十分な口腔ケアでは、さまざまな病的症状を回避することは難しくなるでしょう。口腔環境はまさに十人十色であり、使用する口腔ケア用品の形やサイズなど自分に合ったものに事前に交換しておくことが大切で、口腔環境の変化に対応するため定期的な防災グッズのチェックをするのも忘れずに行ってください。

歯科に限らず、日々刻々と変化していく体の状況なども考え、今一度ご家庭の防災グッズを見直し、もし被災してしまつた場合でも、ご自身やご家族の健康を維持していけるような個々に合った準備を日頃から考えておくことが重要なことです。

(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～

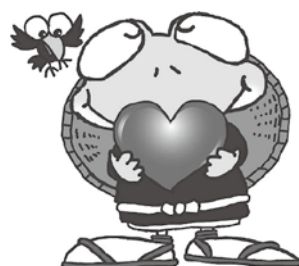
良い睡眠とれていますか?～良い睡眠で、こころもからだも健康に～

◎睡眠は心身のメンテナンスをし、疲れをとり、明日への活力を養う大切な時間です。

日中は活動的に過ごし、夜はしっかり睡眠をとりましょう。普段からのメリハリをつけた生活は、糖尿病や心臓病、脳卒中などの生活習慣病やうつ病などのこころの病気のリスクを下げるができます。

◎“睡眠の質”を大切にしましょう!～睡眠の質を上げるためのひと工夫～

- ・決まった時間に起きる
- ・起床したらカーテンを開けて日光を浴びる
- ・朝食をしっかりとする
- ・適度な運動を心がける
- ・昼寝は午後2時頃までに、20分程度にとどめる
- ・入浴は就寝の1、2時間前に、ぬるめのお湯でリラックスを
- ・寝る前にパソコンやスマートフォンの画面を見ない
- ・寝る直前にお酒、コーヒー、タバコなどの刺激物は控える
- ・眠くないのに無理に寝ようとしない(眠くなるまで寝室には行かない)



◎不眠が続くときは医療機関に相談しましょう。

2週間以上の不眠が続くようなら、それはひょっとして「うつ病」の兆候かもしれません。また、慢性的な不眠症がうつ病に移行することもあります。そんな時は、ひとりで悩まず、専門の医療機関や、かかりつけ医に相談しましょう。

メンタルヘルスチェック『こころの体温計』を利用してみませんか?

「こころの体温計」とは

パソコンや携帯電話で簡単にこころの落ち込み度やストレス度など、こころの状態をチェックし、こころの健康に役立つシステムです。本人や家族、赤ちゃんママ、アルコールチェックの

モード、ストレス対処タイプテストがあり、チェック後には各種相談先が紹介されます。こころの不調やストレスを感じていたら、お気軽にご相談ください。

『こころの体温計』の利用は市公式ウェブサイトからご利用いただけます。

直接入力される方は右記URLをご利用ください。<https://fishbowlindex.jp/ama/> スマートフォンや携帯電話から、QRコードもご利用いただけます。



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