



40歳～57歳の男性風しん予防接種を受けましょう

6月末に昭和47年4月2日から昭和54年4月1日生まれまでの方に対し、クーポン券を送付しています。

昭和37年4月2日から昭和47年4月1日生まれまでの方については、抗体検査を希望する場合、連絡していただければクーポン券を発行します。

予防接種・抗体検査の実施を令和元年度から令和3年度末までの約3年間実施します。

◎流れ

抗体検査(クーポン券、本人確認書類が必要です)

抗体検査の結果が届きます

(医療機関に結果を取りに行くこともあります)

抗体なし

- ・風しんの抗体がありません。
- ・風しんにかかるリスクがあります。

抗体あり

- ・風しんの抗体があります。
- ・定期の予防接種の対象となりません。

予防接種を受けましょう
(クーポン券、本人確認書類、抗体検査結果通知が必要です)

★予防接種は、本事業に参加している全国の医療機関等で受けられます。

◎抗体検査・予防接種費用 無料

子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業(償還払い)について

市内の指定医療機関以外で接種される方は、接種後の申請となりました。

次のものを持って申請してください。申請期間は令和2年3月31日までです。

- ①医療機関発行の領収書(インフルエンザ予防接種と明記された領収書)
- ②予診票の原本、または写し
- ③振込先のわかるもの・印鑑
- ④あま市子どもインフルエンザ予防接種費用助成券

高齢者インフルエンザ予防接種について

令和元年度は、11月からの開始となります。

実施期間 11月1日(金)～令和2年1月31日(金)

費用 1,200円

詳しくは、市公式ウェブサイト、広報あま11月号をご覧ください。

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

健康教室参加者募集

栄養教室 健診等で検査数値が気になる方、心配なご家族がいる方等、どなたでも参加できます。

| | | | |
|------|---|-------------------------|----------------------------|
| 教室名 | おいしい減塩クッキング | 体ぽかぽか鉄UPクッキング | おいしいやさい生活 ～1日350g以上～ |
| 日時 | 11月21日(木) 午前10時～午後1時 | 12月24日(火) 午前10時～午後1時 | 令和2年1月15日(水) 午前10時～午後1時 |
| 場所 | 美和保健センター | コミュニティプラザ萱津 | 七宝保健センター |
| 定員 | 20人 | 20人 | 15人 |
| 内容 | 食生活についての講話と調理実習 | | |
| 費用 | 200円 | | |
| 持ち物 | 筆記用具、エプロン、ふきん、三角巾(ない場合は手ぬぐいでも可) | | |
| 申込 | 10月11日(金)から各保健センターの窓口もしくは電話で受け付けます。 コミュニティプラザ萱津会場の申込み、問合せは甚目寺保健センターです。 | | |
| 問合せ先 | 美和保健センター 443・3838 | 甚目寺保健センター 443・0005 | 七宝保健センター 441・5665 |

運動教室 運動が苦手な方、運動する機会が少ない方、これを機に運動を始めてみませんか。

| | |
|------|---|
| 教室名 | 運動不足解消教室 |
| 日時 | 11月27日(水)、12月4・11・18・25日(水)、令和2年1月8日(水) 午前10時～11時30分 |
| 場所 | 美和保健センター |
| 定員 | 20人 |
| 内容 | 健康増進のための運動実技と健康に関する講話(6回コース) |
| 費用 | 無料 |
| 対象者 | 40歳～64歳の方 |
| 申込 | 10月15日(火)から美和保健センター窓口もしくは電話で受け付けます。 |
| 問合せ先 | 美和保健センター 443・3838 |

健康福祉まつり「10020表彰」

人生100歳時代のさきがけとして、健康の目安となる20本、ご自分の歯がある方を健康まつりで表彰します。なお、8020、さらに9020も同様に表彰します。

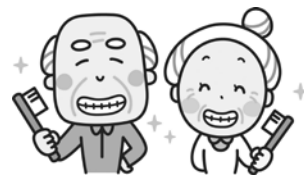
日時 11月10日(日) ※時間は申込時にお伝えします。

場所 美和総合福祉センターすみれの里 集会室

協力 海部歯科医師会、あま市歯科医師連絡協議会

対象 ①**10020表彰** 100歳以上で20本以上ご自分の歯をお持ちの方
②**9020表彰** 90歳から99歳で20本以上ご自分の歯をお持ちの方
③**8020表彰** 80歳から89歳で20本以上ご自分の歯をお持ちの方
※各表彰お1人につき1回のみとなります。 ※年齢は表彰日となります。

申込 10月11日(金)までに市協力歯科医療機関でご予約のうえ、歯科健診(無料)を受けてください。また、令和元年度あま市の歯と口腔の健診を受けた方は、直接お住まいの地区の保健センターへお申し込みください。
※あま市協力歯科医療機関については、各保健センターへお問い合わせください。



歯と口腔の健康相談(予約優先)

歯科医師による歯と口腔の健康相談(口の発育、入れ歯、在宅・寝たきり・障がい有する方の歯科治療相談等)を行います。 ※治療や入れ歯の調整は行いません。

日時 11月10日(日) 午前10時から正午まで、午後1時から3時までの間で時間指定させていただきます。

場所 美和保健センター

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

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 | 本郷憩の家 | 15日(火) | 血圧測定・健康に関する相談 |
| | 七宝総合福祉センター | 7日(月) | |
| | 美和総合福祉センター すみれの里 | 21日(月) | |
| はつらつクラブ | 甚目寺総合福祉会館 | 28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 | 18日(金) | |
| | 上萱津コミュニティ防災センター | 28日(月) | |
| | 下萱津コミュニティ防災センター | 2日(水) | |
| | 七宝保健センター | 10日(木) | |
| | 正則コミュニティセンター | 2日(水) | |
| | 篠田防災コミュニティセンター | 10日(木) | |
| | 美和保健センター | 18日(金) | |
| 筋力アップクラブ | 甚目寺総合福祉会館 | 17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 | 10日(木) | |
| | 美和保健センター | 24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 | 31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 | 篠田防災コミュニティセンター 玄関前 | 23日(水) | 午前9時30分～11時30分 篠田コース (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 | 29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。 |
| | | 30日(水) | | |
| | 七宝保健センター | 2日(水) | | |
| | 美和保健センター | 18日(金) | | |
| もぐもぐ歯っぴい教室 要申込 | 美和保健センター | 8日(火) | 平成31年1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) |
| | 甚目寺保健センター | 23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 | 29日(火) | 午後1時10分～1時30分 平成31年4月生 平成31年3月生 平成31年4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 | 21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

11月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 11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 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)

¥ 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 「オーラルフレイルとは」

人間は誰でも加齢と共に心身の機能が低下し、健康で自立した生活が送れる状態から介護が必要な状態へと「老いの坂道」をゆっくり下っていきまします。この坂道の中間には、筋力や心身の活力が低下する「フレイル(虚弱)」と呼ばれる段階があります。しかし、適切な介入を継続すれば健康な状態に戻すこともできるため、早めに気づいて予防することが重要です。

フレイルの比較的初期に「オーラルフレイル」の症状が現れます。オーラルフレイルとは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、かめない食品が増える、口の乾燥等ほんの些細なお口の症状であり、見逃しやすく、気が付きにくい特徴があるため注意が必要です。

これらオーラルフレイルの症状は「老化のはじまりを示すサイン」として注目されるようになってきました。「フレイル」の状態から要介護状態に陥ることなく、健やかに自立した暮らしを長く保つためには、この段階で早く気づき、予防や改善に努力することが重要であるということがわかってきました。

歯を失うとオーラルフレイルになりやすくなります。歯を失う原因であるむし歯や歯周病から歯を守り、歯や口を良好な状態に保つには、かかりつけ歯科医をもって、定期的に清掃と検診を受けるようにつとめることが大事です。

(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～

活き生き推進隊の活動



あま市活き生き推進隊は、市の「健康づくり計画」「歯と口腔保健計画」「食育推進計画」を推進するための「健康づくりサポーター」として、自分自身が元気になって、いろいろな人とつながり、元気のおすそわけをする活動をしています。

これまでの主な活動



仏閣ウォーキング



がん検診啓発活動



レンジレシピ実習



適正体重の啓発



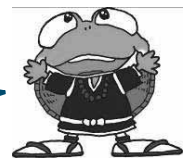
尾張旭市ボランティア交流会



健康都市連合日本支部参加・報告

今後も市で健康の輪を広げていくために、さまざまな活動を計画し実行していきます。皆さんも活き生き推進隊に参加し、自身の元気・知恵・情報を活かしてみませんか。興味のある方は、下記までお問い合わせください。

見学だけでも大歓迎！
みなさんの参加を
待ってるケロ～



問合先 健康推進課 菖目寺保健センター ☎443・0005 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838



食生活改善推進員(ヘルスマイト)の活動



市では、食を通じてみなさんを健康で元気にするボランティア「食生活改善推進員」が活躍しています。市の「健康づくり計画」「食育推進計画」にある目標達成に向けて、地域で保健事業のみならず日々の生活の中でも活動していただいています。健康福祉まつりでの試食の提供や離乳食教室等のお手伝い、食生活改善推進員主催の料理教室・手作りおやつ教室を実施しています。皆さんお気軽にご参加ください。



問合先 健康推進課 美和保健センター ☎443・3838