



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	26日(火)	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	美和保健センター 玄関前	10日(日)	午前9時30分～11時30分 蜂須賀コース (健康まつり) (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	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。
		19日(火)		
	七宝保健センター	6日(水)		
	美和保健センター	15日(金)		
もぐもぐ歯びい教室 要申込	美和保健センター	12日(火)	平成31年2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	19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。

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(金)	午後1時10分～ 1時30分 令和元年5月生 平成31年4月生 令和元年5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	6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	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。

【任意接種(子どもインフルエンザ予防接種費用助成事業)】

ワクチンの種類	助成対象・回数・助成費用	接種場所	助成期間
インフルエンザ (子ども)	平成16年4月2日～平成19年4月1日生(中学生に相当):1回 平成19年4月2日～平成30年12月31日生(満1歳から小学生):2回 ※1回につき、1,000円の助成が受けられます。	市内の指定医療機関	10月1日(火)～ 令和2年1月31日(金)

※対象の方には、9月下旬に接種費用助成券をお送りしました。お手元がない方は、お住まいの地区保健センターにお問い合わせください。
※市内の指定医療機関で接種できない場合は、償還払いとなります。詳しくは33ページをご覧ください。
※できるだけ12月中に接種が終了するようにしましょう。

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	森憩の家	20日(水)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	11日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	11日(月)	
	人権ふれあいセンター	20日(水)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	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	22日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	25日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	6日(水)	
	七宝保健センター	14日(木)	
	正則コミュニティセンター	6日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	14日(木)	
	美和保健センター	22日(金)	
筋力アップクラブ	甚目寺総合福祉会館	21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	14日(木)	
	美和保健センター	28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。

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

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

なごみ昼食会

12月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 12月6・13・20・27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)

定対 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)

申 100円

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

「毎月22日は禁煙の日、ご存知ですか」

歯周病学会の調査で、喫煙者は非喫煙者と比べると3倍も歯周病にかかりやすく、2倍も多く歯を失っています。どうしてタバコが歯周病を悪化させるのでしょうか。

それは、タバコの煙には4000種類の化学物質が含まれ、そのうち200種類以上は有害物質、発ガン性物質は70種類もあると言われています。その中でニコチン、一酸化炭素、タールという3大有害物質があります。

ニコチンと一酸化炭素により血管を収縮させることで血液循環を悪くし、酸素や栄養が不足となります。そして、歯肉の表面が固くゴツゴツした状態となり出血が抑えられるため、気が付かないうちに歯周病が悪化します。また、タールは強力な発ガン性があり、口の中の粘膜に吸収されると唾液の分泌量が減り、歯に歯垢や歯石を付着しやすくなります。

つまり、タールは歯ぐきに汚れを付けて、ニコチンと一酸化炭素は歯ぐきに栄養を行き渡らせなくなることが、歯周病を悪化させる要因となります。

最近、有害物質の少ない加熱式タバコを吸う方が増えました。しかし、有害物質が少なくなっただけで健康に良いわけではありません。お口の環境を改善するために一番良いことは禁煙をすることです。

禁煙するだけで、歯ぐきの血流は数週間で回復し黒ずみが少なくなり、弾力のある健康な歯ぐきになります。しかも、口臭やガンを予防、味覚改善にもなります。毎日の歯磨きと適切な歯科治療も併用することで歯周病の大幅な改善が可能です。一度、かかりつけ歯科医院に相談してみてください。

(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～

『アルコール』との上手な付き合い方

アルコールは、適量であれば心身のリラックスや、動脈硬化の予防等の効果がありますが、過度になれば肝臓病や高血圧などの生活習慣病リスクを高めたり、依存症等の社会問題のリスクも高くなったりします。

アルコールが体内に入ると、肝臓でまず「アセトアルデヒド」という物質に分解されます。この物質は極めて毒性が強く、顔面の紅潮や頭痛、吐き気等の不快な症状を引き起こします。この「アセトアルデヒド」を分解する酵素が、日本人の約40%は働きが弱く、さらに4%は働きが全くなく、お酒の飲めない体質となります。

この酵素の働きは、遺伝により、生まれた時から決まっているため、自分の体質を知り、自分のペースでお酒を飲むことが大切です。

節度ある適度な飲酒量として、1日平均でアルコール20g(ビール中ビン1本、日本酒1合、酎ハイ(7%)350ml缶1本、ウイスキーダブル1杯)とされています。

ただし、この量は健康に良いという意味ではなく、20g程度までという上限を示しています。女性や高齢者、お酒に弱い人はこの基準より少なめを適量としましょう。



ご存じですか?『口腔がん』

口の中にもがんができます。しかし、定期的に口の中をセルフチェックすれば、比較的簡単に発見でき、早期治療につながります。口腔がんは高齢になるほど増加しますので、中高年齢の方は毎月1回のセルフチェックをお勧めします。

口腔がんの危険因子は、代表的なものは喫煙と飲酒です。喫煙者の口腔がんの死亡率は、非喫煙者の4倍とされています。また、多量の飲酒や不潔な口腔衛生状態、合わない入れ歯、ヒトパピローマウイルス感染などもハイリスク因子とされています。

お口の中を明るい光の下で、良く観察して、チェックしてみましょう。

- ・白い斑点や赤い斑点がある。
- ・治りにくい口内炎や、出血しやすい傷がある。
- ・盛り上がったできものや固くなった所がある。
- ・顎(あご)の下や首に腫れがある。
- ・食べたり飲み込んだりがスムーズにできない。

Check!



以上の症状がある場合、かかりつけ歯科医院を受診しましょう。

～健康福祉まつり～

- ・アルコールを飲める体質かどうか分かる、アルコールのパッチテストを実施します。
- ・歯と口の心配について、歯と口腔の健康相談を実施します。予約優先です。

日時 11月10日(日) 午前10時～午後3時

場所 美和保健センター

※あま市が元気になるためにあま市民が、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。