



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	9日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	23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	20日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	23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	17日(火)	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	美和保健センター 玄関前	23日(月)	午前9時30分～11時30分 正則コース (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	16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。
		17日(火)		
	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 歯つびい教室 要申込	七宝保健センター	10日(火)	平成31年3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	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。

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	18日(水)	午後1時10分～ 1時30分	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	16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。詳細はお問い合わせください。

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

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、あま市公式ウェブサイト、広報あま11月号をご覧ください。

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

なごみ昼食会

令和2年1月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 令和2年1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)

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 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「口臭について」

口臭は、自分自身では慣れてしまつてわからない場合が多く、まわりから指摘され気づく場合と、まわりの人のしぐさから自分に口臭があると思ひ込んでしまう場合があります。

原因は、主にお口の中の舌苔やプラークで、それが原因の口臭を「生理的口臭」と分類しています。朝起きた時や空腹時、疲労時、緊張して口が渇いたときに感じる口臭、加齢による口臭などが挙げられます。新陳代謝で古くなつてはがれた粘膜などのタンパク質を、舌苔やプラークの中にいる細菌や微生物が分解すると、口臭のもとになるガスが発生します。

一方、全身の健康状態や生活習慣とも関連しているものもあり、歯周病などのお口の病気や、糖尿病などの全身の病気などによって起こる口臭は「病的口臭」と呼ばれています。

口臭の治療は、まず検査を受けて

原因を明らかにしましょう。病気が原因の場合は、その病気の治療が必要になります。

病的口臭でも生理的口臭でも、お口の中をきれいにし、口臭を発生する細菌を減らすことが治療になります。正しいブラッシングに加え、歯間ブラシやデンタルフロスを使用し歯と歯の間の清掃、舌磨きを行うことが、口臭の軽減には効果的です。入れ歯の方は、入れ歯の清掃も行いましょう。また薬用成分が含まれている洗口剤やタブレット、ガムなども補助的に使うことで口臭予防の効果が期待できます。

ただし、自己流での清掃や洗口剤の使用では不十分な場合もあるので、口臭が気になる方はかかりつけ歯科医院を受診し、専門的な指導やクリーニングを受けましょう。

(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～



「もったいない」を大切にしている人が多いって知ってる？

近年、食品が食べられる状態で廃棄される「食品ロス」の増加が問題になっています。消費者庁によると、日本は毎日10tトラック約1760台分の食品を廃棄していて、年間ひとり当たりの食品ロス量は、**51kg**だそうです。(消費者庁消費者教育推進課:食品ロス削減関係参考資料令和元年8月20日版)

市では、平成29年度に「第2次あま市食育推進計画」を策定し、「食材を無駄なく使い、食べ残しをしないように心がけている人の割合」の目標値が掲げられています。令和7年には90%以上になることを目標としていて、平成29年度の現状は86.1%。**市民の8割半ばの方は、「もったいない」という気持ちを大切にしていることが分かっています。**今後も、自然の恩恵の上に食が成り立っていることを意識し、環境に配慮した食生活を実践していきたいですね。

食品ロスを減らすために…

買い物時の工夫

①冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する

買い物をした後に、冷蔵庫に同じ食材があったことに気づき、食材を余らせてしまうケースも。無駄をなくすため、買い物前に食材の在庫を確認しましょう。

②必要な分だけ買って、食べ切る

お得なまとめ買いをしたものの、使わずに捨てる…ということはありませんか。必要な時、必要な分だけ買った方がお得な場合もあります。



調理、食事での工夫

①食品に記載されている保存方法に従って保存する

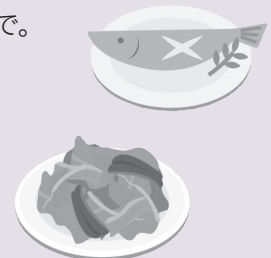
誤った方法で保存すると、食品の劣化が早くなる場合があります。保存は正しい方法で。

②野菜は、冷凍、乾燥など下処理し、ストックする

一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥の下処理をして、小分け保存などをして、食材を長持ちさせる工夫をしてみましょう。

③体調や健康、家族の予定も配慮し、食べ切れる量を作る

家族とコミュニケーションをとり、食品ロスが出ないようにしましょう。また、作りすぎて残った料理はリメイクレシピなどで工夫しましょう。



(参考:政府広報オンライン「もったいない!食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう」)

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

まだ間に合います

あま健康マイレージにチャレンジ

健康づくりを応援するため「あま健康マイレージ事業」を令和元年も行っていきます。健康づくりに取り組むことで、ポイントを貯めて健康づくりを進めましょう。

健康マイレージチャレンジシートは、受付窓口に設置してあります。

平成30年にチャレンジした方は優待カードまいかの有効期限が1年ですので、再度取得するために、ポイントを貯めましょう。

時 12月20日(金)まで

対 市内在住、在勤、在学の方

受付窓口 甚目寺・七宝・美和保健センター、甚目寺・七宝・美和公民館、甚目寺・七宝総合体育館、七宝焼アートヴィレッジ、市民活動センター、人権ふれあいセンター



問 甚目寺保健センター

☎444・1177

七宝保健センター

☎441・5665

美和保健センター

☎443・3838