



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	21日(火)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	6日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	20日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	27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	17日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	27日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	8日(水)	
	七宝保健センター	9日(木)	
	正則コミュニティセンター	8日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	9日(木)	
	美和保健センター	17日(金)	
筋力アップクラブ	甚目寺総合福祉会館	16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	9日(木)	
	美和保健センター	23日(木)	

※「はつらつクラブ」「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	27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

【申込・問合先】甚目寺保健センター ☎443・0005 七宝健康センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838

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 玄関前	29日(水)	午前9時30分～11時30分 甚目寺観音コース (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	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。
		21日(火)		
	七宝保健センター	8日(水)		
	美和保健センター	17日(金)		
もぐもぐ 歯つびい教室 要申込	美和保健センター	14日(火)	平成31年4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(定員となり次第、しめぎらせていただきます。)
	七宝保健センター	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。

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	31日(金)	午後1時10分～ 1時30分 令和元年7月生 令和元年6月生 令和元年7月生	母子健康手帳 BCG予防接種予診票
	七宝保健センター	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	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。

【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	令和元年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

2月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 2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)

定 65歳以上のひとり暮らしの方

対 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「大人の食育」

人は噛めるか噛めないかによって自然と食べやすい食材を選び調理方法を変えています。

歯が少なくなるほど野菜類や肉・魚介類を食べる頻度が少なくなり、逆に穀類(ご飯やパン等)が多くなる傾向にあります。

食事が偏り栄養バランスが乱れると、血液中のビタミン類やカルシウム等の無機塩類の濃度が低くなり、体の調子を整えるビタミン類は酸化ビタミンとして炎症やガンの発生を抑制する働きがあるため、ビタミンの不足は歯周病にも悪い影響を及ぼします。

陸上の哺乳類は多くの歯を失った時が寿命といわれています。虫歯、歯周病で歯を失うと栄養摂取量の減少、疾患、そして生活の質の低下が起こります。つまり、歯は全身の健康の原点といっても過言ではないのです。

いくつかになっても食べ物がしっかりと噛めるように定期検診を受けましょう。

(海部歯科医師会)





“勇健な未来都市づくり” ～あま市健康づくり計画～

★知っていますか・・・？「自分の適正(元気)体重！」

さらなる、健康寿命を延ばすために・・・。

適正体重とは、**太り過ぎ**よりも**やせ過ぎ**よりも、もっとも病気になりにくい体重のことです。適正体重を知り、無理なダイエットや過食が及ぼす心身への悪影響について知りましょう。特に、中学生や高校生の方は朝食を食べなくなる傾向が高いことが分かっています。学生時代から食生活の改善を意識し、適正(元気)体重の体にしていきましょう。

市では、適正体重を病気になりにくい『知っ得♡元気体重』として皆さんに広めています。

計算してみよう！適正体重

※日本肥満学会では、BMIが22を「標準体重」、25以上の場合を「肥満」、18.5未満を「やせ」としています。



適正体重のめやす

身長	体重
145cm	46.3kg
150cm	49.5kg
155cm	52.9kg
160cm	56.3kg
165cm	59.9kg
170cm	63.6kg
175cm	67.4kg
180cm	71.3kg
185cm	75.3kg

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22^{(*)}$$



適正体重を認識している人の割合(計画目標)

対象	現状値	令和3年度(目標値)	令和8年度(目標値)
男性成人	59.6%	70%以上	80%以上
女性成人	61.1%	70%以上	80%以上

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「活き生き推進隊」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。

無料がん検診のお知らせ

子宮がん・乳がん検診(個別検診)無料クーポン券の有効期限は、2月29日(土)までです。

有効期限近くなると、大変混雑しますので、早めの受診をお勧めします。乳がん検診は、事前予約が必要ですので、予約状況によっては、無料クーポン券の有効期限内でも無料検診が受けられない場合があります。

受診のときは、無料クーポン券を必ず持参してください。

大腸がん検診(集団検診)

2月17日(月)までにお住まいの保健センターに電話、または来所でお申込ください。大腸がんの検査キットを郵送、または直接お渡しします。

以下の年齢対象者には、令和元年5月中旬頃に、無料クーポン券が送付されていますので、確認をお願いします。無料クーポン券がお手元にない方は、保健センターにご連絡ください。

子宮がん検診(女) 平成10年4月2日～平成11年4月1日生

大腸がん検診(男女)・乳がん検診(女) 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生