



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	19日(水)	血圧測定・健康に関する相談
	七宝総合福祉センター	3日(月)	
	美和総合福祉センター すみれの里	10日(月)	
はつらつクラブ	甚目寺総合福祉会館	17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	21日(金)	
	上萱津コミュニティ防災センター	17日(月)	
	下萱津コミュニティ防災センター	5日(水)	
	七宝保健センター	13日(木)	
	正則コミュニティセンター	5日(水)	
	篠田防災コミュニティセンター	13日(木)	
	美和保健センター	21日(金)	
筋力アップクラブ	甚目寺総合福祉会館	20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	13日(木)	
	美和保健センター	27日(木)	

※「筋力アップクラブ」が「はつらつクラブ」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	18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	17日(月)	午前9時30分～11時30分 蜂須賀コース (市内在住、または在勤の方) ※申込受付は当日です。

※令和元年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(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。
		18日(火)		
	七宝保健センター	5日(水)		
	美和保健センター	14日(金)		
もぐもぐ 歯つびい教室 要申込	七宝保健センター	18日(火)	令和元年5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	26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	14日(金)	午後1時10分～ 1時30分	母子健康手帳 BCG予防接種予診票
	美和保健センター	3日(月)		
			令和元年8月生 令和元年7月生 令和元年8月生	1歳に至るまでの方 (推奨期間 生後5～8か月) :1回

※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。

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・北刈・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

3月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 3月6・13・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 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)

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

「認知症の原因が口にある？」



「そんな話聞いたこともないし、ちょっと信じられない・・・」そう思う方もいるのではないだろうか。だからこそ、口の中の健康と認知症との関係について話をしようと思います。その重要なキーワードが「炎症」です。炎症は簡単に言いますと、体の外から入ってきたり、体内で生まれたりした害のあるものへの防御反応です。体は自分自身、つまり自分の細胞を破壊してでも悪いものを取り除こうとします。老化のひとつの症状としての認知症も、実は「脳の炎症」だといわれています。

最も多いアルツハイマー型認知症は、アミロイドβという特殊なたんぱく質が脳内に増えることが原因ですが、脳に炎症があると、このアミロイドβが増え易くまたアミロイドβの増加がさらに炎症を引き起こすことが実証されています。

口の中で起きる炎症の代表的なものが「歯周病」です。最近では、この歯周病がアルツハイマー型認知症に影響を及ぼしているということが知られてきました。アルツハイマーで亡くなった人の脳を調べたところ、歯周病原菌のリーター格であるポルフィノナス・ジンジバリス菌が発する毒素LPSが高頻度で検出されているのです。これに対し、アルツハイマーを発症していない人の脳からは、この毒素は検出されていません。

認知症の予防としてはむろんのこと、進行を遅らせるためにも、日頃から歯科医院への受診を心がけましょう。歯周病の予防と治療が、認知症の予防と進行を遅らせることにつながります。

(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～

1日小鉢2皿分の野菜が足りていません！

厚生労働省が推進する「健康日本21」の目標のひとつに、「野菜は1日350g以上食べましょう」という項目があります。また、市が策定している『第2次あま市健康づくり計画』の中でも、同じ数値を目標としています。

しかし、野菜摂取量の現状をみると、平成27年度の市では、1日1人当たり200gしか摂取できていません。きんぴらごぼうやほうれん草のおひたしといった野菜の小鉢は、1皿で約70gの野菜がとれるので、小鉢約2皿分の野菜が不足していることになります。1日で350gの野菜を食べるためには、野菜の小鉢が5皿分必要です。あなたは食べることができていますでしょうか。



第2次あま市健康づくり計画（成人1日1人当たり）

あま市の現状値 （平成27年度）	令和3年度 目標値	令和8年度 目標値
200g	280g以上	350g以上

野菜は加熱すると半分量に！

生野菜はかさ張りますが、特にほうれん草や小松菜等、葉菜類は加熱すると「かさ」が減り、たくさん食べることが可能です。茹でてでもいいですが、野菜を洗った後、水を切らずに電子レンジで数分加熱すると、手間なくスピーディーに熱が通ります。

野菜をたくさん食べる方法として、いつも作っているみそ汁にいろいろな野菜を入れて、具たくさん汁にすることもおすすめです。ご自分が食べやすいようにアレンジをして、1日350gを目指しましょう。



健康福祉まつりで、野菜摂取量の計測を実施しました！

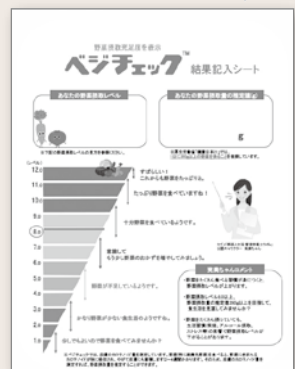
野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、皮膚にも蓄積します。その皮膚のカロテノイド量を測定することで、野菜摂取量を推定することができる機器が、「ベジチェック™」です。健康福祉まつりで221人の方が計測を行いました。

気になる結果は…？

野菜摂取レベルが1.0から12.0の間で判定されます。7.5以上あると、350g以上野菜が摂取できていると推定されます。

350g以上野菜を摂取できていたのは、16人

計測された方の平均は5.3で、「野菜が不足している」とされるレベルでした。意識して野菜をたくさん食べるようにしましょう。



1人で困っていませんか？お母さんを応援します

産後ケア事業

出産後、「自宅に帰っても手伝ってくれる人がいない」、「お産と育児の疲れから体調が良くない」など支援が必要な方に、医療機関に宿泊または日帰りで滞在し、お母さんの身体ケアや育児サポートが受けられます。

対象者 家族等から十分な家事及び育児の援助が受けられない、産後2か月未満の母親とその乳児

費用負担 【デイサービス型】1日につき 3,500円 【宿泊型】1泊あたり 7,000円

※生活保護世帯、当該年度分の市町村民税非課税世帯に属する方は無料となります。

指定医療機関 セブンベルクリニック（稲沢市）、貴子ウィメンズクリニック（津島市）

※事前に手続きが必要です。利用に関する詳しいことは保健センターまでお問い合わせください。

※対象者に該当するか、訪問等で確認させていただきます。

