



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	新居屋敷の家	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	27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	27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)	

※「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	5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	七宝焼アートヴィレッジ 建物南側	7日(土)	午前9時30分～11時30分 七宝おまつコース 市内在住、または在勤の方 (申込受付は当日です。)

※平成31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	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 歯ぐい教室 要申込	美和保健センター	10日(火)	令和元年6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、締め切らせていただきます。)
	甚目寺保健センター	18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	24日(火)	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
	七宝保健センター	4日(水)		
			令和元年9月生 令和元年8月生 令和元年9月生	母子健康手帳 BCG予防接種予診票

※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

4月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 4月3・10・17・24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

歯の健康講座「知覚過敏について」

「知覚過敏」テレビの「コマーシャルでもよく聞く言葉だと思えます。知覚過敏とは冷たい物を接取するときや歯磨きの時に、歯がしみるようになる状態を言います。

実際に「歯がしみるので虫歯かも？」と不安になり来院される患者さんも多いです。歯の表面は硬いエナメル質と呼ばれるもので覆われています。エナメル質がはがれて、その下にある象牙質が露出することにより知覚過敏の症状が引き起こされます。

また、年齢とともに歯ぐきがやせてくると、歯の根元にある象牙質が露出され知覚過敏を発症する事もあります。歯科医院で「知覚過敏」と診断された場合は、コーティング剤や薬剤の塗布により露出した象牙質を保護することで痛みを緩和します。

ただ、重症になれば歯の神経を抜かなくてはならない事もあります。まずは正しい歯磨きをきちんと行うことが大切です。歯がしみるからと、歯磨きがおろそかになると、知覚過敏だけでなく歯周病などの他の病気も引き起こす原因にもなります。

「なんだか歯がしみる・・・そんな時は早めの受診をおすすめします。」
(海部歯科医師会)



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



“勇健な教育・健康未来都市” ～あま市健康づくり計画～

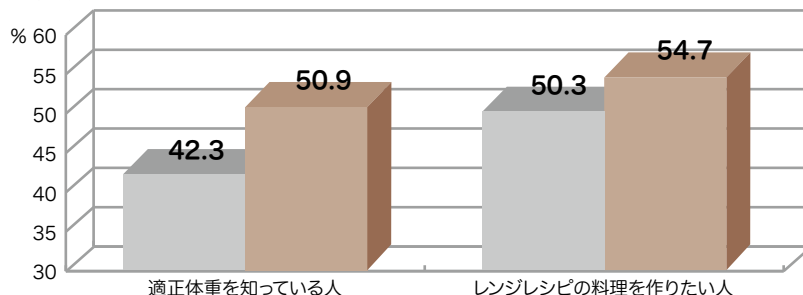
活き生き推進隊の活動

あま市活き生き推進隊は、「あま市健康づくり計画」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。

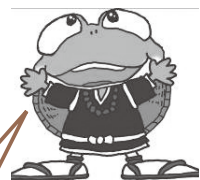
その一環として、「がん検診受診」「自殺予防」「適正体重」の3つの啓発活動を行っています。駅やスーパーの近くで街頭啓発をしたり、健康福祉まつりで参加者の適正体重を計算したり、考案したレンジレシピを配布したりと、幅広く活動しています。



令和元年11月10日(日)の健康福祉まつりで活き生き推進隊の活動に関するアンケート調査をしたところ、「適正体重を知っている」と回答した人は、平成30年より8.6%増加し、「レンジレシピの料理を作りたい」と回答した人は平成30年より4.4%増加していました。より多くの方に健康についての情報を届けるために、さまざまな活動を計画し、実行しています。



H30
R1



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。興味のある方はお問い合わせください。

見学だけでも大歓迎！
皆さんの参加を
お待ちしております！

日本脳炎の積極的勧奨について

平成21年10月1日生まれまでの方は、平成17年度から平成21年度にかけての接種の積極的勧奨の差し控えにより1期(1・2回目・追加)、2期の4回の接種が終了していない場合があります。

まだ終了していない方で接種を希望される方は定期の予防接種(公費負担)として受けることができます。接種方法等は以下のとおりです。

接種回数及び間隔 ●1期初回(1回目・2回目) 1回目の接種から数えて6日から28日以内に2回接種
●1期追加(3回目) 1期初回終了後、おおむね1年後(11か月から13か月まで)に1回接種
●2期(4回目) 1期終了後おおむね5年をおいて接種(9歳以上)
※過去の接種歴によって接種回数、間隔が異なります。不明な点はお問い合わせください。

接種期限 ●平成19年4月1日生まれまでの方:20歳の誕生日の前日まで

●平成19年4月2日から平成21年10月1日生まれまでの方:9歳から13歳の誕生日の前日まで

接種方法 指定医療機関に予約のうえ、接種してください(指定医療機関は市公式ウェブサイトをご参照いただくか保健センターへお問い合わせください)。

その他 予診票がお手元がない方は保健センターで交付します。母子健康手帳を持参してください