



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	13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)	
	七宝保健センター	9日(木)	
	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)	
	甚目寺総合福祉会館	16日(木)	
筋力アップクラブ	七宝保健センター	9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。
	美和保健センター	23日(木)	
	甚目寺総合福祉会館	16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	6日(月)	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 【予約不要】	七宝保健センター	毎週火・木・金曜日	DVDによる健康増進・体力向上のための体操・エアロビ等 簡単な体操を行い、健康習慣を身につけましょう。
	美和保健センター	8日(水)	
	甚目寺保健センター	7日(火)	

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	8日(水)	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。)

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	1日(水)		
	美和保健センター	10日(金)		
離乳食教室 要申込	七宝保健センター	30日(木)	令和元年11月生 令和元年12月生	離乳食初期・中期頃の離乳食の話・試食 ※託児の希望者は、2週間前までに申し込みが必要です(ただし、申込み状況により、お受けできない場合があります)。
	コミュニティプラザ萱津	3日(金)	令和元年11月生	
もぐもぐ 歯っぴい教室 要申込	美和保健センター	7日(火)	令和元年7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	22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・問合せ先

甚目寺保健センター ☎443・0005

予防接種事業

BCG予防接種が令和2年4月1日から個別接種となりました。令和2年4月以降接種予定の方は、指定医療機関一覧表でご確認ください。

【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、BCG、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。

特別の理由による任意予防接種費用助成事業について

骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期的予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断され、任意で再度、予防接種を受ける方に対し、予防接種に要する費用の一部を助成します。

◎対象者

- ・骨髄移植手術その他の理由により、接種済みの定期的予防接種の予防効果が期待できないと医師に判断された方
- ・接種日に20歳未満の方。ただし、4種混合は15歳未満、ヒブは10歳未満、小児の肺炎球菌は6歳未満、BCGは4歳未満の方

◎対象の予防接種

- ・接種済みの定期予防接種A類(B型肝炎、Hib、小児の肺炎球菌、4種混合、3種混合、不活化ポリオ、BCG、麻しん及び風しん(MRワクチン)、水痘、日本脳炎、2種混合、子宮頸がん予防ワクチン)

※事前に手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

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。

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・北河・小橋方・乙之子

申込・問合先

甚目寺保健センター ☎443・0005

なごみ昼食会

5月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 5月1・8・15・22・29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)

対 65歳以上のひとり暮らしの方

定 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 「快適な目覚めのために」

朝、目覚めると顎の疲労感や歯の痛みを感じる事はありませんか?こんな方は睡眠中に歯ぎしりをしている事が多いです。

ストレスなどが引き金となり中高年に多いとされますが、若者でもみられるます。

原因は不明ですが喫煙や飲酒、カフェイン摂取量が多い人は歯ぎしりが発生する可能性が高いといわれています。

歯ぎしりを放置すると

・歯がすり減り、割れたりする。

・ムシ歯を治療した詰め物が外れたり、破損したりする。

・歯周病の人は症状が悪化し、歯が抜けることがある。

・口の開閉時に顎が鳴ったり、口が開けにくくなったりする。

などの症状の原因となります。

歯の保護や顎の負担軽減のためにマウスピースの使用をおすすめしています。

市販のものもありますが、歯の大きさや歯並びなどに個人差がありますので、かかりつけ歯科医に相談してご自分の歯型に合ったものを作ってもらうのが良いと思います。

歯科医院では余計な力などがからないようにマウスピースを調整します。継続してマウスピースを使う場合は3か月から半年ごとに歯科医に診察してもらい調整してもらう事も大切です。

睡眠の質を高めるためにも、マウスピースの利用をおすすめします。

(海部歯科医師会)



力強く、健やかな勇健都市” ～運動習慣を身につけましょう～

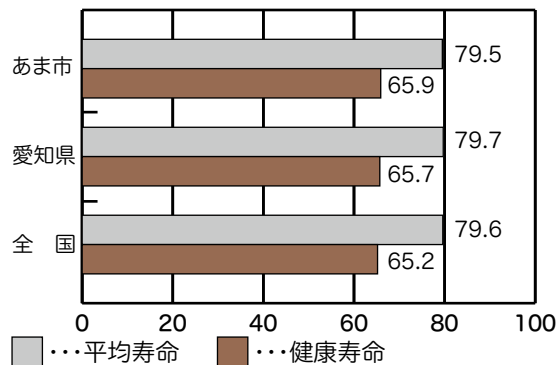
あま市健康づくり計画では、生活習慣の見直しを目指し、分野別・ライフステージ別の健康づくりを推進しています。分野別の中に『身体活動と運動』を取り入れ、運動習慣者の割合を増やすことを目指しています。

知っていますか？健康寿命

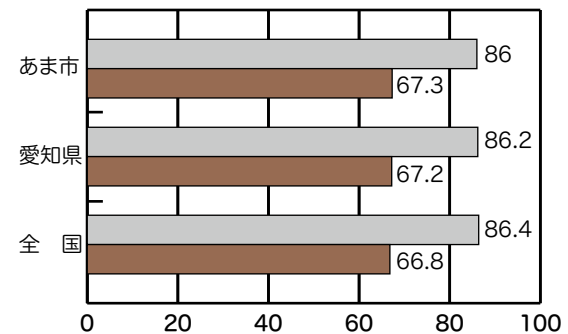
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差が大きいほど、日常生活に制限がかかる健康ではない期間となります。あま市の平均寿命と健康寿命の差は、男性が13.6、女性が18.7となっています。愛知県や全国と比較すると、健康寿命はやや上回っており、平均寿命と健康寿命の差はやや下回っています。

<平均寿命と健康寿命(平成26年度調査)>

【男性】



【女性】



運動習慣を身につけ、健康寿命を延ばしましょう！

健康寿命を延ばすには、寝たきりやロコモティブシンドローム(※1)、サルコペニア(※2)の予防をすることが重要で、筋力トレーニングがとても効果的です。

また、ウォーキング等の有酸素運動を行うことで、健康寿命を延ばすだけでなく、がんや生活習慣病の予防にもなります。

筋力トレーニング・ウォーキングは、誰もがいつでもできる、身近で取り組みやすい運動です。日常生活で意識してこまめに動きましょう！

(※1)運動器の衰えにより日常生活の「立つ」「歩く」などの動作が困難になる状態

(※2)加齢に伴い筋量・筋力が低下する状態

令和2年度4月から、いきいき体操が美和地区、甚目寺地区でも始まります。気軽に参加して運動習慣を身につけましょう!!

65歳以上の方へ はつらつクラブ・筋力アップクラブに参加しましょう！

どちらか1つのクラブに決めて、1年間参加してみましょう！

- ・はつらつクラブ⇒今の筋力を維持して生活を送りたい人
- ・筋力アップクラブ⇒筋力をつけて、しなやかに動ける体をつくり元気に生活したい人

※日程等、詳細については、広報と同時に配布しました

「令和2年度あま市高齢者保健事業年間予定表」をご覧ください。

