

## 高齢者保健事業 (65歳以上の方が対象です)

事業名	会場	日時	内容・その他
健康相談	七宝総合福祉センター	7日(月)	午後1時30分～2時30分
	美和総合福祉センター すみれの里	7日(月)	午前10時～11時
	新居屋憩の家	17日(木)	午後1時30分～2時30分
はつらつクラブ	七宝保健センター	10日(木)★	午前10時～11時30分
	篠田防災コミュニティセンター	10日(木)	午後1時30分～3時
	美和保健センター	18日(金)	午前10時～11時30分
	甚目寺総合福祉会館	28日(月)	午後1時30分～3時
	坂牧コミュニティ防災センター	18日(金)	午前10時～11時30分
	上菅津コミュニティ防災センター	28日(月)	午後1時30分～3時
筋力アップクラブ	七宝保健センター	10日(木)	午後1時30分～3時
	美和保健センター	24日(木)	午後1時30分～3時
	甚目寺総合福祉会館	10日(木)	午前10時～11時30分

※「筋力アップクラブ」か「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	7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 栄養相談 要申込	七宝・美和・甚目寺保健センター	随時	保健師による個別相談 歯科衛生士による個別相談 栄養士による個別相談
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	9日(水)	
	甚目寺保健センター	1日(火)	

申込・問合せ先

甚目寺保健センター ☎443・0005

## 母子保健事業

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、時間がかかることが予想されます。ご了承ください。  
母子健康手帳はすべての事業に必要です。お住まいの地区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)に甚目寺保健センターまでご連絡ください。

事業名	会場	月日	受付時間	対象者	内容・その他
子育て相談・ 母乳相談	七宝保健センター	2日(水)	午前9時30分～10時30分 ※母乳相談は午前10時まで	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。
	美和保健センター	11日(金)			
	甚目寺保健センター	14日(月)			
		15日(火)			
もぐもぐ 歯っぴい教室 要申込	美和保健センター	7日(月)	午前9時45分～10時	令和元年12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15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	30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歳児歯科・3歳)

1歳6か月・3歳児健診について、年間予定表と異なる日程で健診をご案内する予定です。

2歳児歯科健診については、7月実施分までは中止とし、その期間の対象の方でご希望の方は、ご連絡ください。

健診日の2週間前を目途に対象の方に案内を送ります。対象・実施日についてはあま市公式ウェブサイトをご確認ください。

●子育て相談についてのお願い

・子育て相談は予約不要の事業のため、受付開始や終了前後の時間帯が混雑する場合があります。混雑緩和のため、人数を制限した誘導にご協力をお願いいたします。

・体調がすぐれない場合は、来所をお控えください。

・バスタオルをご持参ください。

## 予防接種事業

B C G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。

**【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

B型肝炎、Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、4種混合、B C G、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	持ち物 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。

### 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。

### ロタウイルス感染症予防接種が令和2年10月1日から定期接種(無償)となります。

- ◎対象者  
令和2年8月1日以後に生まれた方
- ◎接種時期  
出生6週0日後から24週0日後もしくは32週0日後まで  
※ワクチンによって接種時期は異なります
- ◎接種について  
詳細について、対象の方には通知いたします。  
※9月30日までに接種すると任意接種となり、費用が発生します。

## 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。

七宝保健センター	美和保健センター	甚目寺保健センター
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・北苅・小橋方・乙之子	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

### 申込・問合せ

甚目寺保健センター ☎443・0005

### なごみ昼食会

10月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

**時** 10月2日・9日・16日・23日・30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)

¥ 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「口内フローラ」

口内フローラという言葉をご存知でしょうか。

口の中には500種以上、1000億個以上の細菌や微生物が生息しており、その細菌の集団のことを口内フローラと呼んでいます。その細菌の集団は体にとって良い菌と悪い菌がバランスを保って口の中に存在していますが、それらの中に含まれている悪玉菌という体に悪い影響を及ぼす細菌が口の中に多く増えてしまうと、虫歯や歯周病の原因になります。さらに、悪玉菌が増えると虫歯や歯周病の部位から悪玉菌が侵入し、血管に入り動脈硬化など生活習慣病の原因となり、がんや糖尿病のリスクも高まります。このようなリスクを防ぐためにも口内フローラのバランスを整えることが大切です。口内フローラのバランスを整えるには歯磨きが特に重要で



す。歯と歯の隙間は歯ブラシで磨くことは難しいので歯間ブラシやデンタルフロスを使うことを推奨しています。就寝前にきちんと歯磨きをしておくことが大切です。就寝中に口の中の細菌が増えるためその前に出来るだけ細菌の数を減らしておくことが必要です。さらに、朝起きたらよくうがいをして歯を磨く習慣をつけると良いです。また、歯だけでなく舌にも菌は潜んでいて、特に舌苔と呼ばれる舌の表面についていた細菌の塊は口臭の原因にもなるため、舌ブラシでケアするとより良いです。唾液には口の中を綺麗にする作用があるので乾燥に注意して下さい。口の中の状態で気になることがあれば、生活習慣病に繋がらないためにも早めの受診をおすすめします。

(海部歯科医師会)