

高齢者保健事業 (65歳以上の方が対象です)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、市の保健事業に参加される場合は、以下のことについてご協力をお願いいたします。
 ・ご自宅で体温を測定してきてください。
 ・いつもと体調が違うと感じたら、無理はせず参加を控えてください。
 ・必ずマスクを着用してください。

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	1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	8日(月)	午前10時～11時
	新居屋憩の家	18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	11日(木)	午前10時～11時30分
	篠田防災コミュニティセンター	11日(木)	午後1時30分～3時
	美和保健センター	19日(金)	午後1時30分～3時
	甚目寺総合福祉会館	22日(月)	午前10時～11時30分
	坂牧コミュニティ防災センター	19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	22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	11日(木)	午後1時30分～3時
	美和保健センター	25日(木)	午後1時30分～3時
	甚目寺総合福祉会館	18日(木)	午前10時～11時30分

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(木)	①午前9時30分～ ②午前10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	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 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 美和保健センター 甚目寺保健センター	毎週火・木・金 曜日 10日(水) 2日(火)	午後4時～4時30分 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。

申込・問合せ

甚目寺保健センター ☎443・0005

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(水)	午前9時30分～11時30分 正則コース 市内在住・在勤の方 (申込受付は当日です)

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	3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。 ※2歳未満のお子様は、バスタオルをご持参ください。
	美和保健センター	12日(金)			
	甚目寺保健センター	15日(月)			
		16日(火)			
もぐもぐ 歯ぐい教室 要申込	美和保健センター	10日(水)	午前9時45分～10時	令和2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	17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・2歳児歯科・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なりました。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。

予防接種事業

子どもの予防接種は遅らせずに、予定通り受けましょう。
 ロタウイルス感染症予防接種が令和2年10月1日から定期接種となりました。
 ※ロタウイルス感染症予防接種は令和2年8月1日生まれ以降の方が対象です。

【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

ロタ、B型肝炎、Hib(ヒブ)、小児の肺炎球菌、4種混合、BCG、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。

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。

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、接種済みの定期の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、接種済みの定期の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。

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・北刈・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

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2・9・16・23・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)

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「パ」「タ」「カ」の発声 何回できる?



先日、「最近、食事でよく食べこぼすようになり、嫁さんに注意されるようになった。この入れ歯が悪いような気がする。」と訴える患者さんが来院しました。入れ歯は特に問題なく、それはあなたのお口の機能が弱ってきているせいだと説明しましたが、なかなか腑に落ちないようでしたので、「口腔機能の検査をしましょう」とお話をしました。他にも、「食事中にむせる」、「滑舌が悪いようだ・・・」と心配して来院される患者さん。これらは、歯や口の動きの軽微な衰え、つまり口腔機能の低下(オーラルフレイル)の可能性にあります。歯科医院では専門的な機器を使って詳しく検査をします。ご家庭でも数えるのが少し難しいですが「パ」「タ」「カ」の発声テストでチェックすることができます。

「パ」…食べ物を口からこぼさない唇の動き

「タ」…食べ物を押しつぶす・飲み込む働き

「カ」…誤嚥せずに食べ物を食道へと送る筋肉の働き

これらの動きを、連続して5秒間に何回発声できるかで調べます。例えば「パ」を5秒間で30回以上連続して発声できれば健全です。これらは「滑舌」が低下していかないかを調べるのにも有効です。

いかがでしょうか? 実際やってみるとなかなかハードルが高いことに気が付きます。若い人たちでもできない(口腔機能が低下している)人が少なからずいます。

この「パ」「タ」「カ」の発声は、口腔体操の一つでもあり何回も練習することでお口の機能を向上していくことができます。「あれ!」と思ったら「パ」「タ」「カ」です。

(海部歯科医師会)