

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。・いつもと体調が違ったら、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	31日(月)	午前9時30分～ 10時30分	血圧測定・健康に関する相談
	美和総合福祉センター すみれの里	17日(月)		
	人権ふれあいセンター	19日(水)		
	森憩の家	19日(水)		
はつらつ クラブ 運動強度：★	甚目寺保健センター	新型コロナワクチン予防接種のため、4月～9月までの保健センターのはつらつクラブは中止となります。		
	美和保健センター			
	坂牧コミュニティ防災センター	14日(金)	午前10時～11時30分	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
	上菅津コミュニティ防災センター	31日(月)	午後1時30分～ 3時	
	七宝総合体育館(柔道場)	20日(木)		
	篠田防災コミュニティセンター	13日(木)		
	ワクワク からだ教室 運動強度： ★★★	甚目寺総合体育館(剣道場)	7日(金)	
シルバー人材センター 七宝支所	21日(金)			
篠田防災コミュニティセンター	28日(金)			

※「はつらつクラブ」か「ワクワクからだ教室」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	24日(月)	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	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 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	新型コロナワクチン予防接種のため、4月～9月までのいきいき体操は中止となります。	

【申込・問合せ】 甚目寺保健センター ☎443-0005

事業名	電話番号	内容・その他
あま安心 ダイヤル	0120-201-072	医師・看護師・保健師などによる健康についての電話相談 24時間受付・年中無休・通話料無料

事業名	集合場所	日 時	内容・その他
ウォーキング あま	新型コロナワクチン予防接種のため、4月～9月までのウォーキングあまは中止となります。		

母子保健事業のご案内

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、来所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。
・ご自宅で体温測定してきてください。・いつもと体調が違ったら、無理せず来所を控えてください。

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 要申込	七宝保健センター	12日(水)	午前9時30分～ 10時15分	乳・幼児をもつ 希望者	身体計測・個別相談 (保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士) ★母乳相談は定員を6人とし、定員になり次第、締め切らせていただきます。 ※甚目寺保健センターの歯科相談は火曜日のみとなります。 ※母乳相談ができるのは、一人1回です。 ※身体計測時バスタオルを使用しますので、ご持参ください。
	美和保健センター	14日(金)			
	甚目寺保健センター	10日(月)			
		11日(火)			
離乳食教室 要申込	新型コロナワクチン予防接種のため、中止となります。				
もぐもぐ 歯っぴい教室 要申込	新型コロナワクチン予防接種のため、中止となります。				

【その他】

- 母子健康手帳の交付…各保健センターにて随時行っています。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)
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ウェブサイトをご確認ください。
- 子育て相談について…令和3年度の子育て相談は、予約制となりましたのでご注意ください。

【申込・問合せ】 甚目寺保健センター ☎443-0005

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。手続き等で来所される場合は、午後は新型コロナワクチン予防接種の会場となるため、午前中をお勧めします。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にて接種してください。

ワクチンの種類

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

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。

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、Hib(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(ヒブ)、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

なごみ昼食会

6月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 6月4日11:18~25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)

☎ 4433・4291

歯の健康講座「フレイルに気をつけて!」

皆さんはフレイルという言葉をご存知でしょうか?日本語に訳すと「虚弱」となります。まだ知らない方もこれから目にする機会がふえるかもしれません。歳をとり、心身の活力が衰えて筋力や認知機能、社会とながりがりなどが低下している状態のことです。多くの人がこのフレイルを経て要介護状態や寝たきりになってしまつと考えられています。ただし早めに発見して適切な対応を行うことにより改善が可能な段階でもあります。

またオーラルフレイルとは、かたいものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることがある、口の渇きが気になるなどの口の機能低下が見られる状態のことになります。このオーラルフレイルが全体的なフレイルの進行を助長するということが分かってきています。つまり「フレイル」予防には「オーラ

ルフレイル」予防が大事になってきます。オーラルフレイルにならないようにするために歯科医院で行うむし歯・歯周病の検診や歯を失った部位の治療が必要なものはもちろんのこと、口の周りや顔の筋肉のマッサージを行う口腔体操(あいうべ体操やパタカラ体操などがあります)や舌のストレッチ、唾液の出口をよくする唾液腺を刺激するマッサージなど自宅で行えるケア方法もあります。やり方がわからない人は一度かかりつけの歯科医院で尋ねてみてください。

超高齢社会の中で健康寿命を延ばしていきたいものですが、そのためにはオーラルフレイルにならないようにすることがポイントです。

(海部歯科医師会)

