

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	25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	11日(月)	
	本郷憩の家	26日(火)	
はつらつクラブ 運動強度:★	甚目寺保健センター	18日(月)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 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	15日(金)	
	美和保健センター	29日(金)	
	七宝保健センター	7日(木)	
	上菅津コミュニティ防災センター	25日(月)	
	篠田防災コミュニティセンター	14日(木)	
ワクワクからだ教室 運動強度:★★★	甚目寺保健センター	8日(金)	午前9時30分～11時 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	1日(金) 29日(金)	
	美和保健センター	22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	26日(火)	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)
いきいき体操 【予約不要】	七宝保健センター	火・木・金曜日 (祝日は除く)	午後4時～4時30分 DVDによる健康増進・体力向上のためのエアロビ 運動習慣を身につけるための ストレッチ運動・体操
	美和保健センター	13・27日(水)	
	甚目寺保健センター	5・19日(火)	
精神保健相談会 要申込	甚目寺保健センター	15日(金)	①午後1時30分～ ②午後2時30分～ 医師による心の悩みに関する個別相談 要申込(実施日の1週間前まで)

事業名	集合場所	日時	内容・その他
ウォーキングあま	甚目寺総合福祉会館	25日(月) 午前9時30分～11時30分	平成プロムナードコース 市内在住・在勤の方 (申込受付は当日です)

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

母子保健事業

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。・いつもと体調が違うと感じたら、無理はせず来所を控えてください。

事業名	会場	日にち	受付時間	対象者	内容・その他
マタニティ教室 一般編 要予約	美和保健センター	24日(日)	午前9時10分～9時25分	妊婦及び夫	講話、沐浴、交流会 ※新型コロナウイルス感染症予防のため、妊婦体験は中止し、時間を短縮して実施します。
マタニティ教室 栄養編 要予約	コミュニティプラザ菅津	15日(金)			妊娠中・産後の栄養の話
マタニティ教室 歯科健診 要予約	甚目寺保健センター	14日(木)			歯科診察・相談、歯科医師による講話 ※妊娠中期(16～27週頃)までに受診されることをお勧めします
子育て相談・母乳相談 要予約	七宝保健センター	6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) ★母乳相談は定員がありますので、予めご予約ください。 ※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、一人月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	1日(金)			
	甚目寺保健センター	18日(月) 19日(火)			
離乳食教室 要予約	コミュニティプラザ菅津	8日(金)	午前9時45分～10時	令和3年5月生 令和3年5月～6月生	離乳初期・中期頃の離乳食の話 ※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。)
	七宝保健センター	28日(木)			
もぐもぐ歯っぴい教室 要予約	七宝保健センター	13日(水)	午前9時45分～10時	令和3年1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	27日(水)			

【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・実施日については市公式ウェブサイトをご確認ください。

【申込・問合せ】 甚目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461

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	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、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 ☎441・5665	美和保健センター ☎443・3838	甚目寺保健センター ☎443・0005
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・本郷・坂牧・下萱津・中萱津・上萱津・栄・西今宿・森・方領・石作・小路・新居屋

歯の健康講座 「その470」 「良食を！」

毎回の食事、おいしく食べていますか？よく噛んでいますか？健康に良い食べ物を意識して選んでも健康に良い食べ方ができているでしょうか？

全部の歯を使っていますか？歯は全部で何本ありますか？

バランスよく食べていますか？理想のバランスは

主食(雑穀類：主にエネルギーになる)
 主菜(肉類：主に体の組織をつくる)
 副菜(野菜類：主に体の調子を整える)

この割合は 主食4：主菜1：副菜2です。

食事にどれくらい時間をかけていますか？

食べる時間が短い、噛まない、噛んでいない「流し食」になっていませんか？

噛まない食事を続けていると
 噛まない↓噛めなくなる↓偏食・唾まじり

11月のなごみ昼食会の開催日程は次のとおりです。

時 11月5日(12:19~26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。)

費 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

よく噛むための7つのポイント

- 1 具材を大きく切る
- 2 歯ごたえを残す
- 3 食材の組み合わせに工夫
- 4 水をおかない
- 5 床に両足の足底をつける
- 6 急がない(せかさない)
- 7 楽しむ

よく噛む↓噛む力を維持できる↓十分な栄養素・唾液量↓歯が汚れにくくなる↓むし歯・歯周病になりづらくなる↓歯を維持する↓よく噛む・良い食生活になる

まずは「口目を意識して噛んで食べまじり」。

(海部歯科医師会)

