



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症拡大防止のため、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。・マスクの着用にご協力ください。

事業名	会 場	日 時	内容・その他
健康相談	七宝老人福祉センター	25日(月)	午前10時～11時
	美和総合福祉センター すみれの里	11日(月)	午前9時30分～10時30分
	本郷憩の家	26日(火)	午後1時30分～2時30分
はつらつ クラブ 運動強度:★	甚目寺保健センター	25日(月)	午前10時～11時30分
	坂牧コミュニティ防災センター	8日(金)	
	美和保健センター	20日(水)	
	七宝保健センター	7日(木)	午後1時30分～3時
	上萱津コミュニティ防災センター	4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	1日(金)	午前9時30分～11時
	七宝保健センター	15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
いきいき体操 【予約不要】	七宝保健センター	火・木・金 (祝日は除く)	午後4時～4時30分
健康相談 歯科相談 栄養相談 こころの相談室 要申込	甚目寺・七宝・美和保健センター	随時	DVDによる健康増進・体力向上のためのエアロビ 保健師による個別相談 歯科衛生士による個別相談 管理栄養士による個別相談 公認心理師による個別相談

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症拡大防止のため、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。

下記の事業は予約制です。

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	七宝保健センター	25日(月)	午前9時10分～9時25分 または 午前10時45分～10時55分	妊婦及び配偶者 またはパートナー	講話、沐浴、交流会 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、妊婦体験は中止し、時間を短縮して実施します。※2部制で実施しており、定員は各7組とさせていただきます。
マタニティ教室 歯科健診	甚目寺保健センター	21日(木)	午前9時10分～ 9時25分		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	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。 ※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	8日(金)			
	甚目寺保健センター	11日(月) 12日(火)			
離乳食教室 (メール申込)	コミュニティプラザ萱津	1日(金)	午前9時45分～ 10時	4～6か月児	離乳初期・中期頃の離乳食の話、交流会【予約方法】メール申込 ①件名に「〇月〇日参加申し込み」を記入②本文に「お名前・電話番号・託児利用のお子さんのお名前と月齢(受講日当日の)」を記入し rinyusyoku@mama-plus.comまでメールを送信してください。
	美和保健センター	19日(火)			
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	26日(火)	午前9時45分～ 10時	7～9か月児	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)

【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。

【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、水痘(水ぼうそう)、日本脳炎、2種混合、ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)、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。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

- ・接種済みの定期予防接種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、水痘、日本脳炎、2種混合、ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん))

※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

なごみ屋食会

8月のなごみ屋食会の開催日程は次のとおりです。

時 8月5・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)

¥ 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「噛んで豊かな食生活を」



春から夏にかけて、山には、ふきのとうから始まり、こごみ、たらの芽、わらび、ぜんまいなど、山菜が芽吹きます。季節のものを取り入れることは、食卓をより豊彩します。山の食材は、あく抜き等、手間はかかりますが、噛めば噛むほど香りが広がって、苦みまでもが美味しさに変わるから不思議です。ご自身で、山菜採りができる環境にある方ならなおさらですが、食すること、食材への興味がわき、自然の恵みに感謝の気持ちにもなるのではないのでしょうか。

食べることは、視覚、嗅覚、聴覚、触覚、味覚の五感で感じ取ることです。まず、「おいしそう」と視覚と嗅覚で感じ、口に入れてからは、咀嚼すること、触覚による舌触りや歯ごたえ、味や嗅覚による味わい、噛む音を聴覚で楽しむこともできます。歯には歯根膜と言って、歯ごたえを感じ取るセンサーがあり、その機能によって食感が生まれます。また味は、主に舌にある味蕾という

器官で感じます。味蕾は、舌の奥の方に分布しており、奥歯で噛み締めるたび、唾液に溶けた成分が味蕾を刺激するの、味わいが増します。同じ食材でも、しっかり噛む、何度も噛むことで、味わいが変わってくるのです。現代の軟食化における噛まない食生活は、唾液の分泌量が少なく、味わいが薄くなるために、濃い味付けとなり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。まずは、できるだけシンプルな味付けで、ゆつくりしっかり噛んでみてください。改めて食材の秘めた美味しさに気付くのではないのでしょうか。当たり前のことですが、上の歯と下の歯がなければ噛むことはできません。毎日の、お口のセルフケア、定期的な歯科医院でのプロフェッショナルケアを忘れずに。おいしく噛んで健康(健口)で生活しましょう。

(海部歯科医師会)