

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。・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	26日(月) 午前10時~11時	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	12日(月) 午前9時30分~10時30分	
	新居屋憩の家	22日(木) 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	5日(月)	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	9日(金)	
	美和保健センター	7日(水)	
	七宝保健センター	8日(木)	
	上菅津コミュニティ防災センター	12日(月)	
	篠田防災コミュニティセンター	15日(木)	
ワクワクからだ教室 運動強度:★★	甚目寺保健センター	2日(金)	体ほぐし、体操等を動かすことを中心とした教室です。
	七宝保健センター	16日(金)	
	美和保健センター	23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 DVDによる健康増進・体力向上のためのエアロビクス、あま体操
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	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 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	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	13日(火) 午前9時30分~11時30分	蜂須賀コース 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。・マスクの着用にご協力ください。

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	甚目寺保健センター	26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組とします。
マタニティ教室 歯科健診	美和保健センター	22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	7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です。 ※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	9日(金)			
	甚目寺保健センター	19日(月) 20日(火)			
離乳食教室 (メール申込)	コミュニティプラザ菅津	2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、 irinryusyoku@mama-plus.com までメール送信してください。
もぐもぐ 歯っぴい教室	七宝保健センター	21日(水)	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(定員になり次第、締め切ります)

【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	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、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	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。

問合先 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

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・北苅・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

なごみ食会

令和5年1月のなごみ食会の開催日程は次のとおりです。

時 令和5年1月6日(金) 13:20~27日(金) 午前11時30分~午後1時

所 甚目寺総合福祉会館

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 「大人世代の歯ぐきケア」

ハミガキ剤は歯とお口の清掃効果を高めるためのものです。「効率よく歯垢(プラーク)を除去する」「歯垢を付着しにくくする」「着色汚れ(ステイン)を取り除き、本来の歯の色を保つ」「歯質を強化してむし歯を予防する」「口臭の除去予防」など、効果はさまざまです。

現在、国内で市販されているものは法律上「化粧品」または「医薬部外品」です。そして全商品の約90%は「医薬部外品」に分類されます。つまり、ハミガキ剤の大半は、薬用成分による効能効果が認められているのです。

だからこそハミガキ剤は、歯とお口の状態や目的などにより、自分に合ったものを選ぶことが大切です。特に歯周病罹患者が増え始める30~40代は、ハミガキ剤を見直す時期と言えます。歯周病を予防するために、歯ぐきの血行促進

や引き締め、歯ぐき細胞の活性化や殺菌などに役立つ薬用成分に注目してみましょ。

歯周病は、歯ぐきと歯周組織に炎症が起きる細菌感染症です。痛みなどの自覚症状がないまま進行してしまい、最悪の場合には歯を失うこともある怖い病気です。また、歯ぐきに炎症が起きた状態では、歯ぐきの主成分である「コラーゲン」の分解が促されてしまいます。

歯周病の予防には、歯とお口の状態に合ったケア用品を使つての、適切なケア習慣が不可欠です。日々のブラッシングで、歯と歯ぐきのすき間に付着した歯垢をしっかりと取り除きましょう。

(海部歯科医師会)

