

## 高齢者保健事業(65歳以上の方が対象です)

事業名	会場	日時	内容・その他
健康相談	美和総合福祉センター すみれの里	8日(月)	午前9時30分～10時30分
	森憩の家	17日(水)	午後1時30分～2時30分
	人権ふれあいセンター	17日(水)	午前9時30分～10時30分
	七宝老人福祉センター	22日(月)	午前10時～11時
はつらつクラブ 運動強度:★	甚目寺保健センター	8日(月)	午前10時～11時30分
	七宝保健センター	11日(木)	
	美和保健センター	17日(水)	
	坂牧コミュニティ防災センター	19日(金)	午後1時30分～3時
	上萱津コミュニティ防災センター	1日(月)	
	篠田防災コミュニティセンター	18日(木)	
ワクワクからだ教室 運動強度:★★	甚目寺保健センター	12日(金)	午前9時30分～11時
	七宝保健センター	19日(金)	
	美和保健センター	26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
ウォーキングあま	上萱津コミュニティ防災センター	11日(木)	鎌倉街道コース 申込受付は当日です
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)	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	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

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
パパママ教室	甚目寺保健センター	17日(水)	午前9時15分～9時30分	妊婦及び配偶者またはパートナー	分娩についての話、お父さんの妊婦体験、沐浴、交流会
パパママ歯っぴい教室	甚目寺保健センター	11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	10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	26日(金)			
	甚目寺保健センター	15日(月)			
		16日(火)			
離乳食教室 (メール申込)	コミュニティプラザ萱津	12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(予約は8日前までをお願いします) 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・フリガナ・生年月日・性別」を記入し ✉rinyusyoku@mama-plus.comまでメール送信してください。
	七宝保健センター	23日(火)			
もぐもぐ歯っぴい教室	甚目寺保健センター	24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(定員となり次第、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、口座情報が分かるものをお持ちください。
- 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 七宝保健センター ☎441・5665 FAX449・1037 美和保健センター ☎443・3838 FAX443・3839

## 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
ロタウイルス感染症、B型肝炎、Hib(ヒブ)感染症、小児の肺炎球菌感染症、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(HPV)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 甚目寺保健センター ☎443・0005 七宝保健センター ☎441・5665 美和保健センター ☎443・3838

## 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。

甚目寺保健センター ☎443・0005	七宝保健センター ☎441・5665	美和保健センター ☎443・3838
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	沖之島・遠島・安松・秋竹・桂・下田・川部・伊福・下之森・徳実・鷹居・鯨橋	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

## 歯の健康講座

「歯みがきは授乳期から」



赤ちゃんのお口の中はとてもデリケートで刺激には敏感です。歯が生えてから「ご歯みがきをしましょう」と赤ちゃんの口の中にハブラシを入れてもつまみません。口の中にもものを入れることに慣れていないために、嫌がる人が多いようです。

授乳期から、授乳の後に指にガーゼを巻いて舌、歯肉、ほほの粘膜などをふき取るようにマッサージュしてあげましょう。このようにすることで、口の中にもものを入れることができ、赤ちゃんもパパもママも慣れることができます。乳歯が生えてきたときに、ハブラシを使うのを嫌がらなくなります。また、口の中をマッサージュすることで、唾液の分泌がうながされ、消化を助け、口の中が清潔になり赤ちゃんは気持ちよくなります。

歯が生えはじめる6か月ごろには、歯ぐきがムズムズするので、歯ぐきのマツ

サージをしてあげましょう。指にガーゼを巻いてもいいのですが、市販されている乳幼児用のハブラシを使うと便利です。指サック状になっているので指にはめて歯ぐきをやさしくマッサージュしましょう。マッサージュすることで、歯槽骨の成長もうながされます。こうして、前歯が上下2本ずつ計4本になる頃には、離乳食も進んで、食べかすや歯垢が歯につきやすい時期に入ります。この頃から毛束の柄のついたハブラシに変えていきましょう。

歯のない授乳期から少しずつステップを踏んで口の中にもものを入れる感覚に赤ちゃんもパパもママも慣れながら口腔ケアをしていきましょう。

(海部歯科医師会)

### 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29日(金) 16:23~30日(金)

午前11時30分~午後1時

甚目寺総合福祉会館

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)

申 100円

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