

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	○11日(月)	午前9時30分～10時30分	保健師による血圧測定 健康に関する相談 ※○の日は、体組成計で体脂肪や筋肉量、体内年齢などを測定できます。
	七宝老人福祉センター	25日(月)	午前10時～11時	
	新居屋憩の家	○28日(木)	午後1時30分～2時30分	
はつらつクラブ 運動強度:★	七宝保健センター	☆7日(木)	午前10時～11時30分	軽い体操に加え、口腔や栄養の講話を通じ、心身の健康づくりを目的とした教室です。仲間と楽しみながら、元気に暮らせる心と体を作りましょう。 ※☆の日は、歯科医師による講話もあります。
	甚目寺保健センター	11日(月)		
	美和保健センター	20日(水)		
	坂牧コミュニティ防災センター	22日(金)	午後1時30分～3時	
	上菅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	体ほぐしや体操で筋肉を丈夫にして、転倒や骨折を予防する教室です。 骨盤底筋群や自律神経などを整えます。
	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	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 【要予約】	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	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)

【予約・問合先】 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、予防接種予約票、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

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	七宝保健センター	24日(日)	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	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。
離乳食教室 (メール申込)	コミュニティプラザ萱津	8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日前までにお願ひします) 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。
	美和保健センター	26日(火)			
もぐもぐ 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	20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)
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。母乳相談 を希望される方は、タオルをご持参ください。 ※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	15日(金)			
	甚目寺保健センター	25日(月)			
	甚目寺保健センター	26日(火)			

【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)を証明する書類・口座情報がわ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・問合先】 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

子育て相談について(お願い)

子育て相談については、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。

※別会場を希望される方は、2日前まで(土・日曜・祝日を除く)にご希望の地区の保健センターまでご連絡ください。

甚目寺保健センター ☎443・0005	美和保健センター ☎443・3838	七宝保健センター ☎441・5665
甚目寺・本郷・坂牧・下菅津・中菅津・上菅津・ 栄・西今宿・森・方領・石作・小路・新居屋	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	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

入れ歯の使用で認知症になる危険性は減りますが、自分の歯を残すことは非常に大切です。入れ歯は自分の歯と比べて噛む能力が落ち、異物感もあります。自分の歯が残っているに越したことはありません。

入れ歯の使用で認知症になる危険性は減りますが、自分の歯を残すことは非常に大切です。入れ歯は自分の歯と比べて噛む能力が落ち、異物感もあります。自分の歯が残っているに越したことはありません。

入れ歯の使用で認知症になる危険性は減りますが、自分の歯を残すことは非常に大切です。入れ歯は自分の歯と比べて噛む能力が落ち、異物感もあります。自分の歯が残っているに越したことはありません。



歯がほとんどない人は、たいいて奥歯もありません。奥歯を失うと噛み合わせが安定せず咀嚼力も衰えるため、脳の刺激が減って脳細胞の減少につながります。また、噛める食材も限られてしまうので、認知症予防に効果的なビタミン類などの栄養素の摂取量も減少していきまます。ですから奥歯に入れ歯を入れてしっかりと噛むことが必要です。しっかりと噛むことで、脳の血流がよくなると脳細胞が活性化され、結果として認知症予防につながります。

健康長寿のためには、まず自分の歯の喪失を防ぐことが何より重要なことです。自分の歯の喪失を予防するにはどうすればいいのでしょうか。それはかかりつけ歯科医院を持ち定期的にメンテナンスをしていくことではないでしょうか。(海部歯科医師会)

「認知症予防とかかりつけ歯科医院」 歯の健康講座

