

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
	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
	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
	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
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

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	12日(火)	午前9時30分～11時30分頃 蜂須賀コース 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)

【予約・問合せ先】

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。

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)感染症は10歳未満、小児の肺炎球菌感染症は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)感染症、小児の肺炎球菌感染症、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。

母子保健事業のご案内

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	9日(土)	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	美和保健センター	14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	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(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。
	美和保健センター	19日(火)			
もぐもぐ歯っぴい教室	オンライン配信	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)※オンライン配信はZOOMで開催します。ご希望の方は、1週間前までにお申し込みください。
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、火曜日のみです。 ※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	8日(金)			
	甚目寺保健センター	18日(月)			
	甚目寺保健センター	19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	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・米・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・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・北苑・小橋方・乙之子

歯の健康講座

「人は口から老いる
オーラルフレイルとは? (後編)」

最近耳にするようになったオーラルフレイルとは何でしょう。

それは歯や口の機能の微妙な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)の一つです。

「オーラルフレイル」とは、「オーラル(口腔のこと)フレイル(虚弱)で健康と機能障害との中間にあり、可逆的であることが大きな特徴のひとつです。早めに気づき適切な対応をすることで健康に近づきます。「オーラルフレイル」の始まりは、50～60歳代が一つの重要な年代で、滑舌低下(人や社会との関わり減少)、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品、噛む力や舌の動きの悪化の為の増加、口の乾燥などほんの些細な症状で、見逃しやすく、気がつきにくい特徴があり注意が必要で、予防には3つ柱があります。それは「栄養(食・口腔)」「運動」「社会参加」です。社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口です。

栄養:噛む力の低下や、飲み込む機能が衰えて、食事量が減り、十分な栄養がとれなくなります。バランスのよい食事、口腔機能の維持。毎日の食事には筋肉のもと

となる魚肉や卵、大豆製品を多くとり、よく噛むことも重要です。運動:しっかりと、たづぷり歩く、筋トレもしましょう。

社会参加:舌の動きが悪くなり、発音や会話に支障をきたし、人との交流を避けて、家に閉じこもりがちになります。趣味・ボランティア・就労などをして、友達とおしゃべりや食事をし、いつも前向きな気持ちでいきましょう。

「オーラルフレイル」は老化のサインです。予防して、健康寿命を延ばしましょう。

歯周病やむし歯などで歯を失った際には適切な処置を受けることはもちろん、定期的に歯や口の健康状態をかりつけの歯科医師に診てもらった事が非常に重要です。

(海部歯科医師会)

