



介護予防教室(65歳以上の方が対象です)

事業名	会場	日時	内容・その他
はつらつクラブ	七宝保健センター	2日(木)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時
	美和保健センター	8日(水)	
	坂牧コミュニティ防災センター	17日(金)	
	甚目寺保健センター	☆20日(月)	
	上萱津コミュニティ防災センター	13日(月)	
	篠田防災コミュニティセンター	16日(木)	
<p>軽い体操に加え、口腔や栄養の講話を通じた、介護予防のための教室です。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。(坂牧コミュニティ防災センター、上萱津コミュニティ防災センターは上履きが必要です) ※予約は不要です。 ※☆の日は、歯科医師による講話もあります。</p>			

【問合先】

高齢福祉課地域包括支援センター ☎ 444・3159 FAX 443・2571

成人保健事業(40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	13日(月)	保健師による血圧測定 健康に関する相談 ※予約は不要です。 ※○の日は体組織計で体脂肪率や筋肉量、体内年齢などを測定できます。
	人権ふれあいセンター	15日(水)	
	森鷗の家	15日(水)	
	七宝老人福祉センター	○20日(月)	
ワクワクからだ教室	甚目寺保健センター	10日(金)	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。 ※予約は不要です。
	七宝保健センター	24日(金)	
	美和総合福祉センターすみれの里	31日(金)	
いきいき体操	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 ※予約は不要です。

事業名	会場	内容
各種個別相談	甚目寺・七宝・美和保健センター	歯科衛生士による歯科相談、栄養士による栄養相談、保健師による健康相談、臨床心理士による心の悩みに関する相談があります。(臨床心理士への相談は、甚目寺保健センターに電話をしてください) ※予約制です。

事業名	集合場所	日時	ウォーキングコース	内容・その他
ウォーキングあま	甚目寺総合福祉会館	9日(木)	甚目寺観音コース(4.0km)	申込受付は当日に行います。 雨などの天候による開催・中止の判断は、当日午前8時30分に行いますので、甚目寺保健センターにご確認ください。 ※予約は不要です。

事業名	集合場所	日時	ウォーキングコース	内容・その他
活き生き歴史ミニウォーキング～活き生き推進隊健康づくりボランティアによるミニウォーキング～	七宝焼アートヴィレッジ西側バス停付近	15日(水)	七宝焼アートヴィレッジ&七宝味噌工場見学コース(3.3km) ※のんびりゆっくりペースのミニウォーキングです。 みんな楽しく歩きましょう。	申込受付は当日に行います。 雨などの天候による開催・中止の判断は、当日午前8時30分に行いますので、甚目寺保健センターにご確認ください。 ※予約は不要です。

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です。 (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 FAX 443・5461 七宝保健センター☎ 441・5665 FAX 449・1037 美和保健センター☎ 443・3838 FAX 443・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
5種混合、ロタウイルス感染症、B型肝炎、小児の肺炎球菌感染症、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)、4種混合、Hib(ヒブ)感染症、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。

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	☆美和保健センター	15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	講話・交流会・体験(抱っこ体験、沐浴体験、お父さんの妊婦体験) ※定員あり
パパママ 歯科健診	甚目寺保健センター	30日(木)	午前9時15分～9時30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。 ※予約申込みは2日前までをお願いします。
離乳食教室 (前期) 離乳食教室 (後期)	甚目寺保健センター	9日(木)	午前9時45分～10時	4～6か月児	離乳初期(5～6か月頃)・中期(7～8か月頃)の離乳食の話、交流会 離乳後期(9～11か月頃)・完了期(12～18か月頃)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、下記アドレスにメール送信してください。 ✉ rinyusyoku@mama-plus.com
		21日(火)		8～11か月児	
親子で遊ぼう! 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	29日(水)	午前9時45分～10時	8～11か月児	絵本の読み聞かせ、むし歯予防のお話・歯のお手入れの方法、親子遊びの話、交流会※定員15人
子育て相談	七宝保健センター	8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(母乳相談、栄養相談、歯科相談、育児相談) 身体計測のみ希望の方は予約不要です。 ※甚目寺保健センターの歯科相談は月曜日のみとなります。 ※母乳相談は1日4人までになります。 ※母乳相談ができるのは、1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	17日(金)			
	甚目寺保健センター	13日(月)			
	甚目寺保健センター	14日(火)			

【その他】

- 母子健康手帳の交付…甚目寺保健センター(予約不要・随時)、七宝・美和保健センター(要予約)にて行っています。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・問合せ先】 甚目寺保健センター ☎ 443・0005 FAX 443・5461 七宝保健センター ☎ 441・5665 FAX 449・1037 美和保健センター ☎ 443・3838 FAX 443・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・下菅津・中菅津・上菅津・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・徳美・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

歯の健康講座

「顎関節症について」

顎関節症は、顎の関節やその周囲の筋肉、靭帯の異常によつて生じ、「顎が痛くなる、口が開かなくなる、口を開くときに音がする」などの症状が現れます。顎関節症は歯科でも比較的頻度の高い疾患ですが、病因を特定することが難しいと言われています。硬いものを日常的に好んで食べる、頬杖や食いしばりなどの顎に負担をかける癖や習慣がある、精神的なストレスや遺伝的な問題があるなど、多くの病因が絡み合つて発症すると考えられています。

痛みのない初期症状も含めると、日本人の約20%が顎関節症に当てはまると言われており、その病態は軽度から重度まで様々です。

顎の病態によつて治療法も異なりますが、代表的な治療法として、マウスピースによる顎の関節への負担を軽減する方法や、悪い癖や習慣を修正するまで様々です。

正する生活指導、開口の訓練やマッサージなどが挙げられます。これらの治療により顎の痛みの軽減や運動の回復を目指します。

また、顎関節症は時間の経過とともに自然に改善し、治療していく場合もあることが報告されているため、初期症状のみの場合は治療を行わず様子をみることもあります。

顎関節症の多くは病態に合わせた適切な対処を行うことで、時間の経過とともに日常生活に支障のない状態まで回復します。しかし、対処が遅れ長期化することで難治性の痛みとなってしまう場合もあるため、顎の症状に不安のある方は、歯科や口腔外科への相談をおすすめします。

(海部歯科医師会)

