



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	☆6日(木)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時 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、上菅津コミュニティ防災センターは上履が必要)※予約は不要です。※☆の日は、歯科医師による講話もあります。
	菟目寺保健センター	10日(月)	
	美和保健センター	☆12日(水)	
	坂牧コミュニティ防災センター	14日(金)	
	上菅津コミュニティ防災センター	☆3日(月)	
	篠田防災コミュニティセンター	☆13日(木)	

【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	○10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。
	七宝老人福祉センター	24日(月)	
	新居屋敷の家	27日(木)	
ワクワク からだ教室	菟目寺保健センター	7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。
	美和総合福祉センター すみれの里	21日(金)	
	七宝保健センター	28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	菟目寺・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、菟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	美和保健センター	13日(木)	午前9時30分～ 11時30分頃	蜂須賀コース (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、菟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	内容・その他
精神保健 相談会	菟目寺保健センター	14日(金) ①午後1時30分から ②午後2時20分から	医師による、心の悩みに関する個別相談です。 本人ではなく、ご家族の方も相談できます。 ご希望の方は、菟目寺保健センターにご予約ください。

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】

菟目寺保健センター ☎ 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	4日(火)	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
離乳食教室 (前期) 離乳食教室 (後期)	甚目寺保健センター	7日(金) ----- 24日(月)	午前9時45分～10時	4～6か月児 ----- 8～11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
ふたごちゃん・みつごちゃん交流会	甚目寺保健センター	25日(火)	午前10時～12時	ふたご・みつごの乳幼児を持つ希望者	親子遊び・交流会 ※無料託児あり
子育て相談	七宝保健センター ----- 美和保健センター ----- 甚目寺保健センター	5日(水) ----- 14日(金) ----- 17日(月) ☆18日(火)	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 ☆の日は母乳相談、栄養相談を予約した方のみとなります。



【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・北河・小橋方・乙子

歯の健康講座

「はじめて入れ歯をつける方へ」



初めての入れ歯は、今まで□の中に無かった物ですから当然、食事をする時や会話をする時に違和感や異物感があります。しかし、これらは一時的なものですので入れ歯を外さないよう辛抱して下さい。入れ歯に慣れば、食事や会話もスムーズに出来るようになります。

は入れたから終わりというわけではないのです。

□の中の状態は人それぞれ違っていますので、入れ歯の調整方法、調整回数も人によって異なります。数回の調整でしっくりくる方もいれば、長期間の調整が必要な方もいるでしょう。

入れ歯は毎食後外して必ず洗って下さい。入れ歯をつけていると歯も汚れやすくなつてきます。自分の歯と歯ぐきも毎食後、丁寧に掃除して下さい。

入れ歯と自分の歯を常に清潔に保つことがむし歯や歯周病の予防になり、結果として入れ歯をより長く快適に使つ事ができるのです。

起きる事があります。

そついった部分を調整して快適に入れ歯を使えるようにするためには何回かの調整が必要になります。入れ歯

(海部歯科医師会)