



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	碓目寺保健センター	2日(月)	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きが必要です) ※予約は不要です。
	美和保健センター	11日(水)	
	七宝保健センター	12日(木)	
	坂牧コミュニティ防災センター	13日(金)	
	上菅津コミュニティ防災センター	2日(月)	
	篠田防災コミュニティセンター	12日(木)	

【問 合 先】

高齢福祉課地域包括支援センター ☎444・3159 FAX443・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	○9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。 ※○の日は体組成計で体脂肪率や筋肉量、体内年齢などを測定できます。
	新居屋憩の家	○26日(木)	
	七宝老人福祉センター	30日(月)	
ワクワク からだ教室	碓目寺保健センター	6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	20日(金)	
	七宝保健センター	27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	碓目寺・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、碓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	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・通話料無料です。

【予約・問合先】

碓目寺保健センター ☎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
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、詳しくは保健センターにお問い合わせください。

●予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすことにはできないことから、救済制度が設けられています。体調の変化等ありましたら、一度かかりつけ医にご相談ください。詳細につきましては、市公式ウェブサイトをご覧ください。申請される場合は、碓目寺保健センターにご相談ください。

【問合先】

碓目寺保健センター ☎443・0005 FAX443・5461

【申込・問合先】

碓目寺保健センター ☎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

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	24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
パパママ 歯科健診	甚目寺保健センター	26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)	甚目寺保健センター	3日(火)	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
離乳食教室 (後期)		27日(金)		8～11か月児	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
親子で遊ぼう! 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	25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	4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	13日(金)			
		9日(月)			
	甚目寺保健センター	10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)にて行っております。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】 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

歯の健康講座

「知覚過敏とは」

知覚過敏は「歯がしみる」「歯が痛い」という症状が出ます。

健康な歯であれば、その表面のほとんどはエナメル質と呼ばれる硬い組織で覆われています。エナメル質は人の身体で最も硬いと言われている、神経は通っていません。エナメル質の下にあり、歯の大部分を構成する象牙質には無数の小さな穴が開いているため、食べ物や熱や刺激が神経に伝わりやすくなっています。

通常は、象牙質はエナメル質の下にあり、刺激が加わることはありません。しかし、過度な力で歯磨きをするとか、歯周病で歯ぐきが下がることによりエナメル質のない歯根部分が露出した、食いちばりや歯ぎしりでエナメル質が割れてしまったり、象牙質が露出したりすることがあります。露出した象牙質への刺激が知覚過敏という症状として現れてくるのです。知覚過敏の治療法としては、①知覚過敏用の歯磨き粉の使用②塗り薬

でコーティング③正しい歯磨きの仕方④歯周病の治療⑤マウスピースの使用⑥詰め物の治療⑦フッ素の塗布などがあります。

知覚過敏は一時的な症状ではあるものの、やわらかい象牙質が露出することにより、むし歯になりやすくなります。また、知覚過敏以外にも、むし歯や歯周病でも同じように歯がしみることもあるため、知覚過敏だと思ってしまう前に、早めに歯科医院を受診しましょう。

(海部歯科医師会)

