



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 軽い体操に加え、口腔や栄養についても学べる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。
	甚目寺保健センター	10日(月)	
	坂牧コミュニティ防災センター	14日(金)	
	美和保健センター	19日(水)	
	上萱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 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すみの里	○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。
	新居屋敷の家	○13日(木)	
	七宝老人福祉センター	24日(月)	
ワクワク からだ教室	甚目寺保健センター	7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。 ※予約は不要です。
	七宝保健センター	21日(金)	
	美和総合福祉センターすみの里	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)	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 ※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	篠田防災コミュニティセンター	11日(火)	午前9時30分～ 11時30分頃	篠田コース (4.9km) 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、美和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・通話料無料です。

【予約・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

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、甚目寺保健センターにご相談ください。

【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

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	七宝高齢者生きがい活動センター	☆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 ※☆の会場は子育て支援センターの見学も行います。
パパママ歯科健診	甚目寺保健センター	6日(木)			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	7日(金)	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 【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
離乳食教室(後期)		25日(火)		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！歯つばい教室	甚目寺保健センター	26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、交流会 ※定員15人
子育て相談	七宝保健センター	5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	14日(金)			
	甚目寺保健センター	17日(月)			
		18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

人生100年時代などと言われて久しいが定期的に歯と口腔の健診時に80代の人でも医科の健診では、すこぶる健康で異常値がない人も珍しくはない。

一般的に高齢者に起こりやすい5つの特徴は、

- 一 体重減少
- 二 筋力低下
- 三 疲労感
- 四 歩行速度の低下
- 五 低活動性

五つがあげられる。このうち1つか2つに該当する場合は、フレイルの段階だ。フレイルとは老年医学でいう「虚弱」のこと。健康と要介護状態の間を意味する。

一方、歯や口腔に関してみると「硬い物が噛みにくくなった」「食べる時にむせたり、飲み込む力が弱くなった。口の渇きが気になる」「舌の力や開口力が落ちてきた」等、口の機能が衰える状態が重なることをオーラルフレイルという。

歯の健康講座 オーラルフレイル

さらに、口の機能の低下が加速し栄養がうまくとれず、心身の機能の低下にもつながりやすい。オーラルフレイルは改善できる。口周りも手足と同じように筋肉が重要なので口や舌を動かすトレーニングを続けたいものだ。

(海部歯科医師会)

