

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	美和保健センター	16日(水)	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。
	七宝保健センター	17日(木)	
	坂牧コミュニティ防災センター	18日(金)	
	甚目寺総合福祉会館	21日(月)	
	上萱津コミュニティ防災センター	14日(月)	
篠田防災コミュニティセンター	24日(木)	午後1時30分～3時	

【問合せ先】 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れの里	7日(月)	午前9時30分～10時30分 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。
	本郷憩の家	15日(火)	午後1時30分～2時30分
	七宝老人福祉センター	21日(月)	午前10時～11時
ワクワクからだ教室	甚目寺保健センター	11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	18日(金)	
	美和総合福祉センターすみれの里	25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	甚目寺総合福祉会館	9日(水)	午前9時30分～11時30分頃 平成プロムナードコース(4.6km)	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・通話料無料です。

【予約・問合せ先】 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
ロタウイルス感染症、B型肝炎、5種混合、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、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。

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、5種混合・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(5種混合、B型肝炎、Hib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、HPV感染症)

※事前に手続きが必要です。詳細はお問い合わせください。

【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

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	15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		24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	16日(水)	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日前までをお願いいたします) 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
親子で遊ぼう! 歯っぴい教室	甚目寺保健センター	23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	2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。 ※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	11日(金)			
	甚目寺保健センター	22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

歯の健康講座

歯の付け根のむし歯に注意

今、高齢者は、歯の付け根にできるむし歯「根面う蝕(むし歯)が増えています。とくに歯周病で歯を支える骨が目減りすると、それまで歯ぐきに覆われていた歯の付け根が現れるようになります。「歯が長くなった」と感じるのは歯の付け根が露出するからです。

薬を服用されている方が徐々に増えますが、薬の中には唾液の出が少なくなる副作用があるものも多くあります。加齢によって唾液が減少することに加えて、薬の作用により唾液の出が悪くなりますので注意が必要です。

歯の頭の部分は、エナメル質と呼ばれる硬い組織で覆われて守られていますが、歯の根の部分は、エナメル質に覆われていません。そのため、酸に溶けやすく、むし歯になりやすいだけでなく進行も早いのです。

根面う蝕の治療は、従前の「削って詰める」治療よりは、早期にむし歯の兆候を発見して、削らずに失ったミネラル成分を歯に取りもどす「再石灰化療法」が第一です。また、歯周病などで歯ぐきが下がらないようにすることも、歯の根元のむし歯を予防するうえで重要です。

また、高齢者の根面う蝕は、唾液の減少と大きな関係があります。唾液は食事の際の飲みこみをスムーズにしたり、免疫力を発揮したりと体に欠かせないものであると同時に、むし歯から歯を守る作用があります。唾液が少なくなると歯の根にむし歯が多発したり、急激に進行することがあります。

年々増加する根面う蝕に効果的な予防とメインテナンスのためには、かかりつけ歯科医院においてむし歯のリスクや歯周病のチェック、口腔ケアや食生活に代表される生活指導、そして初期むし歯の早期発見など、一人ひとりに合わせたケアを受けることが重要です。

(海部歯科医師会)

