# 健康ガイド

## 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 | 10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。）<br>※予約は不要です。 |
| | 美和保健センター | 16日（水） | | |
| | 甚目寺総合福祉会館 | 21日（月） | | |
| | 篠田防災コミュニティセンター | 1日（火） | 午後1時30分～3時 | |
| | 上萱津コミュニティ防災センター | 14日（月） | | |
| | 坂牧コミュニティ防災センター | 25日（金） | | |

問合先　高齢福祉課 地域包括支援センター　☎444・3159

## 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<br>健康に関する相談<br>○の日は、体組成計で体脂肪率や筋肉量、体内年齢など測定できます。<br>※予約は不要です。 | |
| | 新居屋憩の家 | 10日（木） | 午後1時30分～2時30分 | | |
| | 七宝総合福祉センター | 21日（月） | 午前10時～11時 | | |
| ウォーキング あま | 上萱津コミュニティ防災センター | 9日（水） | 午前9時30分～11時30分頃 | 鎌倉街道コース（4.4km） | 申込受付は当日に行います。<br>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、下記保健センターにご確認ください。<br>※予約は不要です。<br>問合先　甚目寺保健センター |
| ワクワク からだ教室 | 甚目寺保健センター | 4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。<br>骨盤底筋群や自律神経などを整えます。<br>※予約は不要です。 | |
| | 七宝保健センター | 18日（金） | | | |
| | 美和保健センター | 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<br>※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 | 保健師による健康相談、栄養士による栄養相談、歯科衛生士による歯科相談、臨床心理士による心の悩みに関する相談があります。（栄養士、歯科衛生士、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 | 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。<br>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　七宝保健センター　☎441・5665　美和保健センター　☎443・3838

## 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、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、RSウイルス感染症(妊婦) | 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。詳しくは市公式ウェブサイトを確認していただくか、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、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。

問合先　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

## 母子保健事業

**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(火) | 午前9時15分～9時30分 | 妊婦及び配偶者又はパートナー | 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)<br>定員あり。<br>☆会場は子育て支援センターの見学も行います。 | 【予約方法】<br>子育て支援アプリ「あまっこエ～ル」にてお申し込みください。<br>詳しくは下記の二次元コードより、市公式ウェブサイトの「子育て支援アプリ」をご確認ください。 |
| パパママ歯科健診 | 甚目寺保健センター | 10日(木) | | | 歯科診察・相談、歯科医師による講話<br>※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。<br>※予約申込みは2日前までにお願いします | |
| 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 | R7.12月～R8.4月生 | むし歯予防・歯のお手入れ方法の話、絵本の読み聞かせ・わらべ歌、親子遊び、交流会<br>※定員15人 | |
| 離乳食教室 | 甚目寺保健センター | 3日(木) | 午前9時45分～10時 | 4～11か月児 | 離乳食の始め方・進め方の講話、交流会(離乳食が始まる4～6か月頃の受講がおすすめです) | 【予約方法】<br>メール申込(予約は8日前までにお願いします。)<br>①件名に「○月○日参加申し込み」を記入<br>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。<br>アドレス:rinyusyoku@mama-plus.com<br>③メールの送信後、注意事項等が記載されたメールの返信がありますのでご確認ください。 |
| 子育て相談 | 美和保健センター | 11日(金) | 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)<br>**身体計測のみ希望の方は予約不要です。**<br>※母乳相談は1日4人までになります。<br>※母乳相談ができるのは、1人月1回です。<br>母乳相談を希望される方は、タオルをご持参ください。<br>※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。 | |
| | 甚目寺保健センター | 15日(火) | | | | |

### 【お詫びとお知らせ】5歳児健診の日程変更について

5歳児健診の日程が変更となりました。受診を予定されていた皆さまには、ご迷惑をおかけすることとなり申し訳ございません。ご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。
対象者:令和3年12月中旬～令和3年12月下旬生
【変更前】　令和9年1月5日(火)　→　【変更後】　令和9年1月21日(木)

**【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・5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　七宝保健センター　☎441・5665　美和保健センター　☎443・3838