



親と子の健康づくり 場所・岡飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	10月21日(月)	12:50~13:10 令和元年6月7日~28日生
	1歳6か月児健康診査	10月9日(水)	12:50~13:10 平成30年2月10日~3月2日生 平成30年3月3日~22日生
		10月30日(水)	
	2歳児歯科健康診査	10月10日(木)	9:00~9:20 平成29年4月6日~24日生 平成29年4月25日~5月11日生
		10月24日(木)	
3歳児健康診査	10月23日(水)	12:50~13:10 平成28年4月12日~24日生	
相談	母乳相談 ※申込制	10月11日(金)	9:00~9:15 助産師の講話、授乳方法の指導など
	育児相談	10月17日(木)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室	離乳食教室 ※申込制	10月16日(水)	9:30~9:45 令和元年5月~6月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	10月18日(金)	9:00~9:15 お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など 沐浴実習、妊婦体験など
		10月29日(火)	
子育て学級	10月18日(金)	9:15~9:30 令和元年6月11日~8月20日生まれの第1子と保護者 内容:ベビーマッサージや育児の情報交換など	



健康インフォメーション

自分の健康は自分で守りましょう

今年の健康診断は受けましたか。健診は毎年受診し、少しずつ悪化している項目(数値)がないかを確認しましょう。生活習慣を見直し、適度な運動、バランスの良い食事、禁煙、節酒を心掛けましょう。このような取り組みは「あさひ健康応援ポイント」のポイント対象となります。積極的に健康づくりに取り組みましょう。

〈今日からチャレンジ! 3つのアクション〉

- ① 1日プラス10分の運動 / 昼休みなどを活用し、10分の筋力トレーニングやストレッチを行ないましょう。
- ② 1日プラス1皿の野菜 / 小鉢や小皿1皿分の野菜料理を追加して食べましょう。
- ③ 喫煙から禁煙へ / たばこから立ち上る煙は、喫煙者が体内に吸い込む煙より有害物質が多く含まれます。禁煙にチャレンジしましょう。

岡健康管理課予防班(☎63-8766)

助成します

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者 / 65歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人

助成 / 1,000円

実施期間 / 10月1日(火)~12月31日(火) ※休診日を除く。

※対象者には個別に通知が届くので確認してください。

助成は期間内に実施した人に限ります。

岡健康管理課予防班(☎63-8766)



予防接種 岡旭市保健センター(☎63-8766)

【集団接種】 場所: 旭市保健センター

種別	期日	受付時間	対象
BCG	10月11日(金)	13:15~13:45	生後12か月未満

【個別接種】 場所: 各指定医療機関

種別	対象
ヒブ	生後2~60か月未満
小児の肺炎球菌	生後2~60か月未満
四種混合、ポリオ	生後3~90か月未満
水痘	生後12~36か月未満
麻しん・風しん混合	1期: 生後12~24か月未満 2期: 平成25年4月2日~26年4月1日生
日本脳炎	1期: 生後6~90か月未満 2期: 9~13歳未満 特例対象: 平成19年4月1日以前生まれの20歳未満で、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から54年4月1日までの間に生まれた男性 ※今年度にクーポン券が届いているのは、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性です。
高齢者の肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(火)~令和2年4月1日(水)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和2年3月31日(火)までです。



健康ワンポイントアドバイス

口腔がん検診の 受け付けを開始します

日時／11月17日(日) 午前9時～午後0時30分

場所／飯岡保健センター

対象／市内在住で4月1日現在40歳以上の人

定員／60人 ※応募者多数の場合は抽選。

内容／歯科口腔外科専門医・認定医による口腔内検診

費用／無料

申込期限／10月15日(火)消印有効

申し込み方法／はがきに「口腔がん検診希望」と明記の上、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入し郵送するか、飯岡保健センター、旭市保健センターの窓口で申し込んでください。

〒289-2712 旭市横根3520 健康管理課支援班(☎57-3113・飯岡保健センター内)

あなたのお口は大丈夫ですか

一生の間にかんにかかる確率は男性が62%、女性は47%で、男女いずれも2人に1人がかかるといわ



れています(2014年累積罹患リスク 国立がん研究センター)。このうち1～2%の人が口腔がんにかかってしまうそうです。さらに口腔がんの中で、一番多く発生するのは舌がんです。最近の報道で、あるタレントが舌がんの手術を受けたことは記憶に新しいことですね。

口腔がんは直接目で確認でき、手で触れることもできます。病気が進行してしまうと治療が困難になるばかりか、生命に関わることもあり、早期発見が大切です。

口腔がんは年々かかる人が増えています。この機会に口腔がん検診を受けてみませんか。

【一般社団法人 旭市歯科医師会】

旭中央病院便り vol. 86

<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

11月1日から始めます インフルエンザワクチンの接種

〈成人〉

期間／11月1日(金)～令和2年3月31日(火) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。ワクチンの在庫状況により、予定より早く終了する場合あり。

受付時間／午前7時45分～11時

対象／15歳以上の人 ※中学生は除く。

申し込み方法／診療時間内に内科外来で直接申し込んでください。事前の予約は不要です。

※65歳以上の市民には、旭市の予診票が届きますので持参してください。届かない場合は市健康管理課(☎63-8766)に問い合わせてください。

費用／1回当たり4,400円

〈小児〉

期間／11月1日(金)～令和2年3月31日(火) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。ワクチンの在庫状況により、予定より早く終了する場合あり。

対象／当院に定期的に通院している人

申し込み方法／受診時に担当医師に相談してください。

費用／1回当たり4,400円

窓口負担額が変わります

国が定める初診・再診料や投薬料などの改定が10月から行われます。これにより一部医療費が変更され、これまでと同じ診療内容であっても窓口負担額が変わります。

保険適用外費用の消費税率が10%になります

10月からの消費税率引き上げに伴い、保険適用外の費用を税率10%に改定しました。

改定後の諸費用の例

●一般診断書：3,300円 ●初診時選定療養費：5,500円
●再診時選定療養費：2,750円 ●時間外選定療養費：5,500円 ●病衣貸与料：1日当たり88円