



健康ワンポイントアドバイス

家族みんなに知ってほしい
幼児のおやつとご飯

1歳を過ぎるといろいろな物が食べられるようになってきますが、まだ食事への配慮も必要な時期です。家族みんなで子どもの成長を見守りましょう。

おやつ＝お菓子ではありません

子どもの胃はまだ小さく、3食の食事だけでは1日に必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。その不足分を補うのがおやつの目的です。1～2歳児では100kcal程度のおやつを2回、3歳児以上は150～200kcal程度のおやつを1回が目安になります。

〈100kcal程度のおやつの組み合わせ(例)〉

●果物50g程度＋牛乳100cc ●ロールパン半分＋牛乳100cc ●サツマイモ70g程度＋麦茶 ●チーズ1切れ＋果物50g程度＋麦茶

食事をしっかり食べるには

食事が進まない場合は、食事のとき空腹になるように適度に体を動かす、おやつや甘い飲み物を与え過ぎないなど、大人が注意してあげましょう。食べなかつ



たからといって、後でおやつを余分に食べさせてしまうと、次の食事が食べられないという悪循環になってしまいます。「おなかがすいた」という感覚が分かる子にしてあげましょう。

苦手な物は少なめに盛り付けて、全部食べられたらほめてあげるなど、家族と一緒に楽しい雰囲気で作られる環境をつくりましょう。

日常生活で食への興味を育てよう

買い物と一緒にする、食卓の準備、ちぎる、混ぜる、丸める、切るなどの料理を体験させる、大人も「いただきます」「ごちそうさま」と食べ物に感謝しておいしそうに食べるなど、食への興味を育てていきましょう。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り  vol. 48

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

事務職(上級・初級)正規職員を募集します

当院では、来年4月入職の事務職員を募集しています。

勤務内容／病院事務局などで経営企画、総務、人事、経理、医事、契約、広報など

申込期間／7月26日(火)～8月12日(金)

試験日／9月18日(日)

受験区分／●上級(対象：昭和56年4月2日～平成7年4月1日までに生まれた人で、学歴を問わない。平成7年4月2日以降に生まれた人で学校教育法に基づく大学(短期大学を除く)を卒業した人、または平成29年3月までに卒業見込みの人) ●初級(対象：平成7年4月2日～11年4月1日までに生まれた人で、学歴を問わない)

採用予定人数／上級、初級とも1人程度

申し込み方法／履歴書、職務経歴書(学生の場合は成績証明書、卒業見込み証明書)を人事課に提出してください。

※くわしい内容は病院ホームページで確認できます。

祭りに参加して健康意識を高めよう
9月24日(土)に第1回病院まつりを開催

「みんなで高める健康意識」をメインテーマに、病院まつりを初めて開催します。健康講座や健康チェックをはじめ、展示・実演・体験ブース、キッズコーナーなどさまざまな催しを準備しています。くわしい内容は病院ホームページや院内掲示などで確認できます。

彩花祭(看護学校)、文化祭(介護老人保健施設シルバークケアセンター)、ケアフェス(ケアハウス)、AC-Junction(職員などによる音楽イベント)も同日に開催します。

地域広報誌「こんにちは」夏号を発行しました

病院と地域をつなぐ情報誌「こんにちは」夏号を発行しました。病院ホームページからも見るすることができます。



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	8月5日(金)	12:50~13:10 平成28年3月15日~4月5日生	
		8月19日(金)	12:50~13:10 平成28年4月6日~4月24日生	
	1歳6か月児健康診査	8月17日(水)	12:50~13:10 平成26年12月15日~平成27年1月6日生	
	2歳児歯科健康診査	8月4日(木)	9:00~9:20	平成26年1月27日~2月20日生
		8月18日(木)		平成26年2月21日~3月12日生
3歳児健康診査	8月31日(水)	12:50~13:10	平成25年2月1日~2月27日生	
教室	両親学級	8月10日(水)第4回	9:00~9:15 沐浴実習、妊婦体験など	
		8月30日(火)第1回	9:00~9:15 妊婦体操、歯の健康など	
	子育て学級	8月16日(火)第2回	9:15~9:30 平成28年4月2日~6月10日生の第1子と保護者	
	離乳食教室 ※申込制	8月23日(火)	9:30~9:45 平成28年2月~3月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)	



健康インフォメーション

まだ間に合います~大腸がん・前立腺がん検診~

実施期間/9月30日(金)まで

実施場所/特定健診会場または指定医療機関

申し込み期限/●大腸がん検診:9月28日(水)まで

●前立腺がん検診:9月30日(金)まで

申し込み方法/旭市保健センター、飯岡保健センターの窓口(9月26日(月)以降は直接窓口)で申し込んでください。

☎289-2504 旭市二の2787-1 健康管理課予防班(☎63-8766、FAX64-1618)

特定不妊治療費を助成しています

助成条件/●千葉県特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けていること ●夫と妻が申請日の1年以上前から旭市に住所があり居住していること ●申請日において、市税の滞納がないこと

助成額/不妊治療に要した費用から、千葉県特定不妊治療費助成事業による助成額を引いた額の2分の1

※年額10万円を上限(平成26年4月1日以降に治療を始めたものに限る)。

☎健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

献血に協力を!

期日	場所	受付時間
8月19日(金)	旭市保健センター	10:00~11:45 13:00~15:45

※献血カードを持っている人は持参してください。

☎健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種

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	8月3日(水)	13:15~13:45	生後12か月未満
	8月26日(金)		

【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
小児用肺炎球菌	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22年4月2日~23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、接種を完了していない人
三種混合	生後3~90か月未満 ※要事前問い合わせ
高齢者肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(土)~平成29年4月1日(土)に対象年齢になる未接種者に3,000円を助成(助成は1回限り)。助成期間は平成29年3月31日(金)までです。

※現在、子宮頸がんの予防接種を積極的には勧めていません。接種に当たっては、有効性とリスクを理解した上で受けてください。