



健康ワンポイントアドバイス

食品の備蓄について考えよう

今年4月に発生した熊本地震や5年前の東日本大震災など、大規模災害はいつ起こるか分かりません。災害が発生すると一時的に物流が止まり、生活に必要な日用品や食料品が手に入らない可能性が出てきます。地域や家族で乗り切れるよう、自宅にも備蓄食品を用意しておきましょう。

ストックの目安は3日分

災害が発生して支援体制が整うまでに、約3日かかるといわれています。家族の人数×3日分の食品を用意しておきましょう。使い捨ての紙皿やコップ、箸、ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウエットティッシュなども一緒にまとめておくと便利です。

そのまま食べられる食品の用意を

電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまうことも考え、そのまま食べられる缶入りの食品やレトルト食品、水などを用意しておきましょう。発熱剤もあると加熱することができ、冬場は体が温まります。



乳幼児や高齢者がいる場合

災害時に備え、乳幼児用の粉ミルクや哺乳瓶、水、ベビーフードなども準備しておきましょう。食物アレルギーの子がいる場合は、アレルギー用食品も余裕をもって購入しておきましょう。

固い物が食べられないといった高齢の家族がいる場合は、柔らかく食べやすい備蓄品の用意が必要です。ストレスなどで食欲が低下する場合がありますので、普段の味に近いものもストックしておきましょう。

ローリングストック(買い足し)のすすめ

日ごろ食べていて保存が利く食品を多めに買い置きし、賞味期限の近いものから1つ使ったら1つ補充する方法をとると、無駄なく保存できます。

【健康管理課栄養士】

旭中央病院便り  vol. 49

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

9月24日(土)は第1回病院まつり

「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。

日時／9月24日(土) 午前10時～午後2時

場所／病院本館

内容／特別講演、市民健康講座、健康チェック、展示・実演・体験ブース、キッズコーナー、二中吹奏楽部オープニングコンサート、新生児ドクターカー、地震体験車、職員食堂一般解放&限定健康ランチ販売など

看護学校彩花祭(学校祭)

日時／9月23日(金) 午前10時～午後2時30分、24日(土) 午前9時30分～午後2時30分

場所／旭中央病院附属看護専門学校

内容／軽食、フリーマーケット、華道の展示、ゲーム、キッ

ズナース体験、マッサージ、手浴、ネイルアート、入試相談、学校紹介VTRなど

介護老人保健施設シルバークアセンター文化祭

日時／9月24日(土) 午前9時30分～午後3時

場所／介護老人保健施設シルバークアセンター

ケアハウスのおまつり(ケアフェス)

日時／9月24日(土) 午前9時15分～午後3時30分

場所／ケアハウス

AC-Junction

日時／9月24日(土) 午後0時～

場所／東体育館

内容／職員などによる音楽パフォーマンス

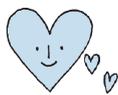
看護の心 学んでみませんか
附属看護専門学校の社会人選考

高等学校を卒業または同等以上の学歴を有し、就労経験が通算3年以上の人を対象に社会人選考を募集します。

募集人数／若干名

願書受付期間／10月3日(月)～18日(火) 必着

試験日／10月21日(金)、22日(土)



親と子の健康づくり 場所・圃飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	9月9日(金)	12:50~13:10 平成28年4月25日~5月15日生
	1歳6か月児健康診査	9月2日(金)	12:50~13:10 平成27年1月7日~1月24日生
		9月28日(水)	12:50~13:10 平成27年1月25日~2月20日生
	2歳児歯科健康診査	9月8日(木)	9:00~9:20 平成26年3月13日~4月10日生
3歳児健康診査	9月7日(水)	12:50~13:10	平成25年2月28日~3月22日生
	9月30日(金)		平成25年3月23日~4月6日生
相談	育児相談	9月6日(火)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などに関する相談
	歯科相談	9月15日(木)	9:15~10:30 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
教室	離乳食教室 ※申込制	9月13日(火)	9:30~9:45 平成28年3月~4月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	9月14日(水)	9:00~9:15 妊娠中の栄養(調理実習)



健康インフォメーション

健康寿命を伸ばして 人生の最後まで健康で自立した生活を

日本の平均寿命は世界でも上位に位置しています。しかし、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる「健康寿命」は男性で約9年、女性で約12年短いのが現実です。つまり不健康な期間が長いことが分かります。

いつまでも健康で自分らしい生活を送るためにも、自身の生活を見直してみましよう。

〈3つのアクション、プラスワン〉

適度な運動／毎日プラス10分の運動(買い物などで10分くらい歩いてみる)

適切な食生活／毎日プラス一皿の野菜(ミニトマト5個など約70gの野菜を追加して食べる)

禁煙／タバコをやめてみる

もう一つ重要なのが健診、検診の受診です。定期的な受診で自分の健康状態を知り、3つのアクションに取り組んでみましょう。

圃健康管理課予防班(☎63-8766)

献血に協力を！

期日	場所・受付時間
9月18日(日)	ショッピングセンター サンモール 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。

圃健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 圃旭市保健センター(☎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	9月16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。