



健康ワンポイントアドバイス

冬の感染症に気をつけましょう

冬になると流行しやすい感染症に、インフルエンザやノロウイルス、乳幼児がかかりやすいRSウイルス感染症があります。感染症から身を守るため、手洗いやうがいなど日常生活での予防対策が不可欠です。感染症に気を付けて今年の冬を乗り切りましょう。

どうして冬になると感染症が増えるの？

私たちの周りには、目に見えない細菌やウイルス、カビなどたくさんの微生物が存在しています。ウイルスなどが体内に入り込み、繁殖することで引き起こされるのが感染症です。特に冬になると気温や湿度が下がり、ウイルスにとって最適な環境になります。

空気が乾燥していると、せきやくしゃみの飛沫が小さくなり、遠くまで飛びやすくなります。免疫力が低下することや、体内の水分量も少なくなることが重なり、ウイルス感染を起こしやすくなります。

まずは小まめな「手洗い」を

予防に効果的なのは、なんといっても手洗いです。



帰宅時や調理の前後やトイレの後などは、石けんで小まめな手洗いを心掛けましょう。

その他の対策／●マスクを使用する ●帰宅したらうがいをする ●部屋の換気や、湿度管理に心掛ける ●十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛ける

インフルエンザの予防には予防接種も有効です。ワクチンを接種することで重症化の予防になります。

ノロウイルスは、嘔吐物や便の始末をしたときに石けんで隅々まで手を洗い予防しましょう。食品からの感染を防ぐために、食材のしっかりとした加熱や、調理器具を清潔に保つように心掛けましょう。

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り vol. 51

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

産業まつりで健康意識を高めよう

今年も11月13日(日)の旭市産業まつりに出展します。乳がん模型体験、内視鏡シミュレーター、子育て相談、糖尿病予防啓発、認知症啓発などを予定しています。

糖尿病について考える
ブルーライトアップイベントを実施

毎年11月14日は世界糖尿病デー。今年も地域の建物を、シンボルカラーの「青」にライトアップするイベントを実施します。この機会に糖尿病予防への意識を高めましょう。

日時／11月12日(土)、14日(月) 午後5時～9時

場所／飯岡刑部岬展望館、旭市商工会館

※14日は病院本館北側の看板もライトアップします。

「糖尿病のつどい」を開催
テーマは「加齢に伴う糖尿病との付き合い方」

加齢に伴って変化する身体とともに、糖尿病との付き合い方も変わっていきます。より良い健康維持を目指して、高齢者の糖尿病のこと、食事・運動のことを中心に話します。各専門職の相談コーナーも設置します。

日時／11月12日(土) 午後1時～4時

場所／研修棟5階大講堂

児童虐待防止への理解を深めよう

11月は児童虐待防止推進月間です。当院では、医師、看護師、社会福祉士などで構成される「家族支援チーム」が虐待の早期発見や事故の再発防止、育児支援を行うためさまざまな活動をしています。その活動の一環として、今年もパンフレットなどを配布するイベントを行います。

スペシャルゲストも登場しますので、参加してみませんか。

日時／11月17日(木) 午前11時～午後1時

場所／本館1階待合ホール



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	11月21日(月)	12:50~13:10 平成28年 6月26日~ 7月17日生
	1歳6か月児健康診査	11月16日(水)	平成27年 3月15日~ 4月 4日生
		11月25日(金)	平成27年 4月 5日~ 4月26日生
	2歳児歯科健康診査	11月17日(木)	平成26年 5月21日~ 6月 6日生
	3歳児健康診査	11月11日(金)	平成25年 5月17日~ 6月16日生
相談	育児相談	11月15日(火)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
	歯科相談	11月10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	両親学級	11月 9日(水)	9:00~ 9:15 妊婦体操、歯の健康など
		11月29日(火)	妊娠中の栄養(調理実習)
	子育て学級	11月 1日(火)	9:15~ 9:30 平成28年6月11日~8月20日生の第1子と保護者 内容:遊びの紹介やミニ救急法など
	離乳食教室 ※申込制	11月18日(金)	9:30~ 9:45 平成28年5月~6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

健康のために何か始めてみませんか
楽しく健康づくり「あさひ健康応援ポイント」

健康診断の受診やスポーツ大会への参加など、健康に関する取り組みを行うことで景品がもらえます。

過去の取り組み例／●近所は自転車で移動する ●風呂上がりにストレッチをする ●就寝4時間前までに夕食を済ませる ●バランスの良い食事を心掛ける

参加者の感想／●夜もよく眠れ、毎日がとても快調になった ●健康診断の結果が改善されてよかった ●毎日が楽しく過ごせるようになった

対象／市内在住の20歳以上の人

※平成29年2月28日(火)までに20歳になる人を含む。

申込書／旭市保健センター、飯岡保健センターなどで入手できるほか、ホームページからダウンロードできます。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

滝郷診療所の診療日・受付時間

診療日／月・火・木・金曜日

※祝日、年末年始を除く。

受付時間／午前8時30分~11時30分、午後1時30分~4時30分

科目／内科、小児科(1歳以上)、特定健康診査、予防接種

岡健康管理課庶務企画班(☎55-3017)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
11月 4日(金)	海上保健センター	13:00~15:45
11月18日(金)	旭市保健センター	10:00~11:45 13:00~15:45
11月28日(月)	飯岡保健センター	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。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 岡旭市保健センター(☎63-8766)

【定期個別接種】 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
B型肝炎	1歳未満で平成28年4月1日以降に生まれた人
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。
高齢者インフルエンザ	65歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※1,000円を助成(12月末まで)