



健康ワンポイントアドバイス

スマホに子守りをさせないで

スマホやタブレット端末の普及で、乳幼児期から電子映像に触れたり、長時間の利用が増えたりして、心身の発達過程にある子どもへの影響が問題となっています。市では赤ちゃん訪問のときにチラシを配付し、啓発活動に取り組んでいます。

こんな経験をした事はありませんか

●むずかる赤ちゃんや子どもに、子育てアプリの画面で応える ●親と子どもが別々のアプリを利用し、会話や体験を共有する時間が奪われている ●親がスマホに夢中になり、赤ちゃんの興味や関心への対応がよろそかになる ●周囲への注意力が低下する

親と子の愛着を育むために

家族との基本的信頼感の成立／赤ちゃんは不快なことを泣いて周囲に知らせます。そのたびに快適な状況をつくることで、家族との信頼関係が育ちます。

スキンシップ／五感の中でも触れることは重要で、優しく丁寧に抱かれる、触れられるという経験は安心感



や信頼感を育てます。

知的刺激／子どもの行動や興味、関心のペースに合わせた環境を整え、親と子どもが気持ちも体も一緒にいるという時間が大切です。

子どものサインを見逃さない／子どもの気持ちや様子に合わせた声掛けは、子どもの気持ちをなだめる作用があります。自分自身の存在が認められているという安心感や、感情をコントロールする力も育ちます。

子どもとの関わり方を見直し、スマホやタブレット端末の効果的な利用方法を考えましょう。

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り vol. 52

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

年末年始の診療案内

12月29日(木)～平成29年1月3日(火)まで休診となります。救急外来は通常通り診療を行います。

高めよう健康意識「第59回市民健康講座」開催

誰でも無料で参加でき、事前の申し込みも不要です。

日時／12月10日(土) 午後2時～4時

場所／本館3階しおさいホール

内容／●講演1「血糖値スパイクと消化器系がんについて～健康診断で正常と診断される”血糖値スパイク”という状態から引き起こる、大腸がん、すい臓がん、肝臓がんを防ぐために～」(消化器内科部長：窪田学医師)

●講演2「脳外科医からみた生と死・蘇生・そして般若心経 ―「苦」とは何か―」(脳神経疾患センター長：唐澤

秀治医師)

「旭中央病院附属看護専門学校生」を募集

募集人員／約25～35人(1次・2次の合計)

受験資格／●高等学校卒業、または同等以上の資格を有する人 ●平成29年3月高等学校を卒業見込みの人

試験科目／国語(古文・漢文除く)、英語Ⅰ、数学Ⅰ、面接

願書受付期間／●1次：12月19日(月)～平成29年1月10日(火) ●2次：平成29年1月26日(木)～2月10日(金)

試験日／●1次：平成29年1月13日(金)、14日(土) ●2次：平成29年2月17日(金)、18日(土)

相談しませんか「ピア・サポーターズサロン ちば」

がん経験者であるピア・サポーターが、仲間として患者や家族の悩みを聞き体験を話す場です。誰でも無料で参加でき、事前申し込みも不要です。

日時／12月19日(月) 午前10時～午後3時

場所／2号館1階医療連携福祉相談室



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	12月 5日(月)	12：50～13：10	平成28年 7月18日～ 8月 8日生
		12月19日(月)		平成28年 8月 9日～ 8月28日生
	1歳6か月児健康診査	12月21日(水)	12：50～13：10	平成27年 4月27日～ 5月17日生
	2歳児歯科健康診査	12月 1日(木)	9：00～ 9：20	平成26年 6月 7日～ 6月25日生
		12月15日(木)		平成26年 6月26日～ 7月11日生
	3歳児健康診査	12月 2日(金)	12：50～13：10	平成25年 6月17日～ 7月 5日生
教室	両親学級	12月13日(火)	9：00～ 9：15	お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など
		12月26日(月)		沐浴実習、妊婦体験など
	子育て学級	12月13日(火)	9：15～ 9：30	平成28年8月21日～10月31日生の第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
	離乳食教室 ※申込制	12月16日(金)	9：30～ 9：45	平成28年6月～7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」

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。

期間/平成28年3月1日(火)~平成29年2月28日(火)

応募期限/平成29年3月3日(金)

申込書/旭市保健センター・飯岡保健センター・海上健康増進センター・干潟公民館などで入手できるほか、ホームページからもダウンロードできます。

応募方法/500ポイントたまったら、専用の応募箱に^{とう}投函するか、郵送またはファクスで応募してください。

岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

特定不妊治療費を助成します

不妊治療のうち、高額で医療保険が適用されない体外受精と顕微授精に要する費用の一部を助成します。

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)。

岡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
12月14日(水)	干潟支所 13:30~16:00

献血カード



※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)

【集団接種】 場所: 旭市保健センター

種 別	期 日	受付時間	対 象
B C G	12月 9日(金)	13:15~13:45	生後12か月未満
	12月16日(金)		

【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)