



### 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	4月7日(金)	12:50~13:10	平成28年11月18日~12月8日生
		4月17日(月)		平成28年12月9日~27日生
	1歳6か月児健康診査	4月12日(水)	12:50~13:10	平成27年9月1日~18日生
	2歳児歯科健康診査	4月6日(木)	9:00~9:20	平成26年10月1日~22日生
		4月20日(木)		平成26年10月23日~11月9日生
	3歳児健康診査	4月21日(金)	12:50~13:10	平成25年10月1日~17日生
4月28日(金)		平成25年10月18日~11月11日生		
相談	育児相談	4月25日(火)	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	4月14日(金)	9:30~9:45	平成28年10月~12月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	4月19日(水)	9:00~9:15	妊娠中の過ごし方と注意点、 お口と歯の健康、栄養(調理実習)



### 健康インフォメーション

#### あさひ健康応援ポイント 公開抽選会を開催しました

3月15日にあさひ健康応援ポイント公開抽選会を開催しました。結果は次のとおりです。

応募総数/940通

主な当選者/●A賞(折り畳み自転車):渡辺米子さん  
(二) ●B賞(布団クリーナー):伊藤三枝さん(井戸野)  
※ほかC賞(電動歯ブラシ)、D賞(有名テーマパークペアチケット)、E賞(旭市産食品詰め合わせ)、F賞(健康食レシピ本)、G賞(塩分測定器)に計47人が当選しています。



抽選会の様子



景品を手にする当選者

圃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  
圃滝郷診療所(☎55-3017)



### 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	4月19日(水)	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23年4月2日~24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
B型肝炎	1歳未満
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(日)~平成30年4月1日(日)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30年3月31日(土)までです。



## 健康ワンポイントアドバイス

## 糖尿病にならないために

平成27年度に旭市国保特定健診を受診した人のうち、糖尿病を治療中の人や、糖尿病が強く疑われる人の割合は12.3%でした。糖尿病の可能性を否定できない人を合わせると27.4%にも上ります。糖尿病は自覚症状が乏しいので、早めに予防することが重要です。

## 糖尿病は合併症にも注意

高血糖の状態が続くことで、血管障害が進行します。血管が細いほど障害を受けやすく、特に目、腎臓、神経に早く合併症が現れます。合併症予防のためにも、糖尿病を治療中の方はHbA1c7.0%未満を目指しましょう。

## 体重管理で糖尿病を予防

メタボリックシンドロームの場合は、インスリンが正常に効かなくなり高血糖状態を引き起こします。食事と運動を組み合わせることで減量してみましょう。

## 食事のポイント

- ゆっくりよくかんで、腹八分目にする。



- 食品の種類はできるだけ多くする。
- 食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこなどを取る。
- 朝食、昼食、夕食を規則正しく取る。
- 間食は1日で回数を決め、就寝3時間前は食べない。

## 運動のポイント

食後1～2時間後の運動は筋肉への血流量を増加させ、細胞への糖の取り込みも増えるので食後の高血糖が改善します。継続的な運動は基礎代謝を増加させ、血糖値の上昇を抑えられます。散歩やジョギング、水泳などの有酸素運動と、筋肉トレーニングのような軽い負荷をかける運動を併せて行うと効果があります。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り  vol. 56

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

固旭中央病院(☎63-8111・代表)

## 健康づくり出前講座を活用しませんか

地域住民の健康増進や病気予防のため、医師や看護師などの職員が地域の皆さんのところに出向いて行う「健康づくり出前講座」は、4月から全65講座に増えます。くわしい内容や申し込み方法は病院ホームページで確認できます。

新メニュー／●乳がんについて ●心雑音と心臓弁膜症について ●歯周病(歯槽膿漏)について

※事業所などの教育・研修目的は対象外です。

初診の際は紹介状を  
県知事認定の地域医療支援病院になりました

一般病床500床以上の地域医療支援病院を受診するときは、特別の定額料金(選定療養費)の負担が厚生労働省

より義務付けられています。旭中央病院も3月1日付で地域医療支援病院の承認を受け、以下の通り金額を改定しました。

内容	金額
初診時選定療養費 紹介状を持たずに当院を初診で受診する場合に、保険診療分とは別に負担する費用。 ※旭市民の産婦人科受診は除く。	5,400円 (税込)
再診時選定療養費 病状が安定し、当院がかかりつけ医への紹介を申し出ても、引き続き当院への受診を希望する場合に、保険診療分とは別に負担する費用。	2,700円 (税込)

## かかりつけ医を持ちましょう

初診時にかかりつけ医などからの紹介状を持参すると、初診時選定療養費はかかりません。