



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	7月23日(月)	12:50~13:10 平成30年 3月 8日~29日生
	1歳6か月児健康診査	7月11日(水)	12:50~13:10 平成28年11月26日~12月13日生
	2歳児歯科健康診査	7月12日(木)	9:00~ 9:20 平成28年 1月 5日~29日生
	3歳児健康診査	7月 6日(金)	12:50~13:10 平成26年12月17日~平成27年 1月 7日生
		7月27日(金)	12:50~13:10 平成27年 1月 8日~23日生
相談	育児相談	7月18日(水)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
	母乳相談 ※申込制	7月18日(水)	9:00~ 9:15 助産師の講話、授乳方法の指導など
	歯科相談	7月26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	7月13日(金)	9:30~ 9:45 平成30年2月~3月生 内容: 離乳食の進め方(講話、調理実習)
	子育て学級	7月24日(火)	9:15~ 9:30 平成30年4月2日~6月10日生まれの第1子と保護者 内容: ベビーマッサーや育児の情報交換など
	両親学級	7月24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



健康インフォメーション

ヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)
予防ワクチンの接種

国ではヒトパピローマウイルス感染症(子宮頸がん)予防ワクチンの接種を積極的に勧めていません。接種自体を中止するわけではないので、対象年齢内であれば無料で受けられますが、ワクチンの有効性とリスクについて十分理解をした上で接種を受けてください。

接種を希望する場合は健康管理課に問い合わせください。

岡健康課管理課予防班(☎63-8766)

歯周病検診の申し込みは7月24日(火)まで

歯周病の予防には毎日の歯みがきと定期検診が大切です。受診していない人は早めに受診しましょう。

対象/平成30年1月から平成31年3月までに40・50・60・70歳になる市民

検診場所/市内指定歯科医院

検診期間/7月31日(火)まで

岡健康課管理課支援班(☎57-3113・飯岡保健センター内)

献血に協力を!

期 日	場 所	受付時間
7月15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
7月17日(火)	海上保健センター	13:00~15:45
7月30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。

岡健康課管理課庶務企画班(☎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
BCG	7月20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24年4月2日~25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、接種していない人
B型肝炎	生後12か月未満
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(月)~平成31年4月1日(月)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31年3月31日(日)までです。



健康ワンポイントアドバイス

夏は食中毒にご用心

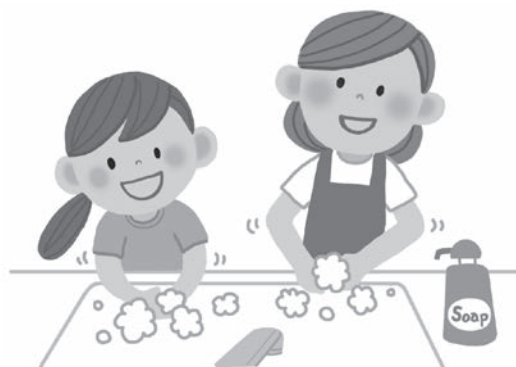
食中毒を引き起こす主な原因は、細菌とウイルスによるものです。細菌は高温多湿などの条件がそろえば食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることで食中毒を引き起こします。ノロウイルスなどのウイルスは、細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

食中毒を防ぐためには、原因菌を食品に「つけない」、食品についている原因菌を「増やさない」、食品や調理器具についている原因菌を「やっつける」ことが原則です。

食中毒予防の3原則

①菌をつけない

食品材料はいつも新鮮なものを使いましょう。食品を取り扱う人は体調に注意し、手をよく洗いましょう。料理を作る器具や盛りつける食器類は、衛生的なものを使用しましょう。



②菌を増やさない

食品はできるだけ冷蔵庫で低温保存し、原因菌の増殖を抑えましょう。生鮮食品はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、消費期限内に食べることが大切です。作った食事は時間を置かず、すぐ食べましょう。

③菌をやっつける

ほとんどの細菌やウイルスは熱に弱いので、中心部までよく火が通るように加熱すると安心です。調理器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけて殺菌消毒をしましょう。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り vol. 71

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

「がん相談支援センター」を活用しましょう

当院は「地域がん診療連携拠点病院」に指定されており、がんに関する相談窓口を設けています。患者や家族が不安なこと、心配なことについて、社会福祉士や看護師が相談を受けています。当院に受診していない人でも利用できますので、一人で悩まず気軽に相談してください。がん治療と仕事の両立についても支援しています。仕事を辞めてしまう前に相談してください。

場所／2号館1階医療連携福祉相談室

費用／無料

がんを体験した人や治療中の人、その家族を対象に「がん患者サロン」「乳がん患者サロン」を毎月開催しています。事前の申し込みは不要です。体験や思いを語り合う場として活用してください。

【がん患者サロン】

日時／7月23日(月) 午後2時～4時

場所／2号館1階医療連携福祉相談室

費用／300円(お茶代として当日集めます)

【乳がん患者サロン】

日時／7月19日(木) 午後2時～4時

場所／2号館2階乳腺センター会議室

費用／無料

麻しん(はしか)の症状がある場合は来院前に電話を

麻しんは空気感染します。発熱、咳、鼻水、発疹(体のブツブツ)などの症状がある場合、必ず事前に病院へ電話連絡の上、指示に従って受診してください。

附属看護専門学校オープンキャンパス2018

7月21日(土)と8月25日(土)の2日間、オープンキャンパスを開催します。受付時間は午前9時から正午。事前予約は要りません。学校の概要説明や入試情報に加え、模擬授業や在校生との交流なども行います。看護師を目指している人や関心のある人は参加してみませんか。