



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	10月22日(月)	12:50~13:10 平成30年6月1日~20日生
	1歳6か月児健康診査	10月10日(水)	12:50~13:10 平成29年2月20日~3月9日生 平成29年3月10日~4月5日生
		10月31日(水)	
	2歳児歯科健康診査	10月11日(木)	9:00~9:20 平成28年4月7日~24日生 平成28年4月25日~5月17日生
		10月25日(木)	
3歳児健康診査	10月26日(金)	12:50~13:10 平成27年3月31日~4月19日生	
相談	母乳相談 ※申込制	10月16日(火)	9:00~9:15 助産師の講話、授乳方法の指導など
	育児相談	10月16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	両親学級	10月12日(金)	9:00~9:15 お産の経過と呼吸法、赤ちゃん抱っこ体験など 沐浴実習、妊婦体験など
		10月24日(水)	
	子育て学級	10月12日(金)	9:15~9:30 平成30年6月11日~8月20日生まれの第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	10月30日(火)	9:30~9:45 平成30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

ファットレス教室参加者募集 ~あさひ健康応援ポイント対象~

日時/10月16日(火) 午前10時~11時30分 ※受け付けは午前9時45分から。

場所/干潟保健センター

対象/市内在住で健康づくりのために運動を取り入れたい35~65歳くらいの人。1時間30分程度の運動ができること。

定員/25人程度(先着順)

内容/運動実技「からだ楽々体操」

費用/無料

持ち物/運動しやすい服装、運動靴、タオル、筆記用具、水分補給用の水など

申し込み方法/旭市保健センター窓口か、電話で申し込んでください。

☎岡健康管理課予防班(☎63-8766)

助成します

高齢者インフルエンザ予防接種

対象者/65歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人

助成/1,000円

実施期間/10月1日(月)~12月31日(月) ※休診日を除く。

※対象者には個別に通知が届くので確認してください。

助成は期間内に実施した人に限ります。

☎岡健康管理課予防班(☎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	10月12日(金)	13:15~13:45	生後12か月未満

【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)
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

ママの食事は赤ちゃんへのプレゼント ～妊娠期の食事～

おなかの中で日々成長している赤ちゃんの体は、ママが食べた物からつくられていきます。市の両親学級で妊婦の食事について調査した結果、多くの方が妊娠中の適量を下回っていました(右図)。赤ちゃんのためにも毎日の食事を見直してみましょう。

ステップ1 できるだけ3食食べよう

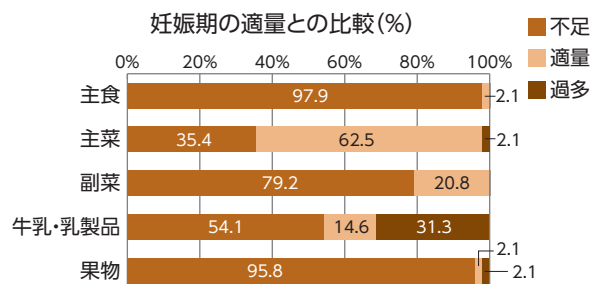
妊娠中は特に必要となるたんぱく質や鉄、葉酸など、栄養素によっては妊娠前の1.5～2倍もの量を必要とするので、食事を抜くと必要な栄養素が不足しやすくなります。

ステップ2 主食・主菜・副菜をそろえて食べよう

エネルギー源になる主食はしっかりと。主菜、副菜は手の大きさを目安に1食の適量が分かります。

主食／●ご飯：1杯(150g程度) ●食パン：6枚切り1枚 ●麺類：1玉程度

主菜／魚、肉、卵、大豆のおかずを、手のひら大(指は入らない)で厚さ2cm程度



副菜／野菜、海藻、キノコ、こんにゃくのおかずを、広げた片手に山盛り1杯くらい

ステップ3 しっかり取りたい鉄とカルシウム

鉄やカルシウムが不足すると、ママの体に貧血や骨密度の低下、歯が弱くなるなどの不調が現れます。

鉄の多い食品／レバー、肉、赤身の魚、貝類など

カルシウムの多い食品／牛乳・乳製品、小魚など

両方が多い食品／大豆製品、青菜など

塩分は控えめに、果物も忘れずに

塩分の取り過ぎは高血圧やむくみの原因になります。いつもより控えめを心掛けましょう。間食は菓子よりもビタミンやミネラルが補給できる果物を勧めます。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り vol. 74

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

11月1日から始めます インフルエンザワクチンの接種

成人(高校生以上)

期間／11月1日(木)～平成31年3月29日(金) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

受付時間／午前7時45分～11時

対象者／15歳以上の人 ※中学生は除く。

申し込み方法／診療時間内に内科外来で直接申し込んでください。妊娠中の方も内科外来で申し込むことができます。事前の予約は不要です。

※65歳以上の市民には、旭市の予約票が届きますので持参してください。届かない場合は市健康管理課(☎63-8766)に問い合わせてください。

費用／1回当たり4,320円

接種回数／1回

小児(中学生以下)

期間／11月1日(木)～平成31年3月29日(金) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

対象者／中学生以下で当院に定期的に通院している人
※初診でのワクチン接種は行いません。ほかの医療機関での接種を受けてください。

申し込み方法／受診時に担当医師に相談してください。

費用／1回当たり4,320円

接種回数／●13歳以上は1回 ●12歳以下は2回

職員を募集しています

当院では看護職員、医療技術職員、事務職員などの正規職員、嘱託職員を募集しています。くわしい応募方法や選考方法は、病院ホームページで確認できます。

募集している職種

●看護師 ●医療技術職：臨床検査技師、管理栄養士、歯科衛生士、臨床工学技士、作業療法士 ●事務職：初級、経験者 ●検査補助員 ●看護補助員 など

問い合わせ先／総務人事課：宇野、唐澤