



## 親と子の健康づくり 場所・固飯岡保健センター(☎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7日(金) 12月17日(月)	12:50~13:10 平成30年7月16日~8月2日生 平成30年8月3日~27日生
	1歳6か月児健康診査	12月5日(水) 12月12日(水)	12:50~13:10 平成29年4月27日~5月15日生 平成29年5月16日~6月13日生
	2歳児歯科健康診査	12月6日(木) 12月20日(木)	9:00~9:20 平成28年6月6日~23日生 平成28年6月24日~7月13日生
	3歳児健康診査	12月14日(金)	12:50~13:10 平成27年5月28日~6月18日生
	相談	母乳相談 ※申込制	12月18日(火)
教室	離乳食教室 ※申込制	12月11日(火)	9:30~9:45 平成30年7月~8月生 内容:離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	12月4日(火) 12月19日(水)	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
	子育て学級	12月4日(火)	9:15~9:30 平成30年8月21日~10月31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



## 健康インフォメーション

### 健康づくりのきっかけに 「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、健康に対する取り組みを行うと、抽選で景品が当たります。

対象/市内在住の20歳以上の成人

期間/3月1日(木)~平成31年2月28日(木)

応募期限/平成31年3月5日(火)

応募用紙、応募箱設置場所/旭市役所本庁、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、干潟公民館ほか

応募方法/500ポイント以上たまったら、専用の応募箱に投函するか、郵送、ファクスで応募してください。

固☎289-2504 旭市二の2787-1 健康管理課庶務企画班(☎63-8766・FAX64-1618)

### 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/12月6日(木) 午前10時~11時30分 ※受け付けは午前9時45分から。

場所/飯岡保健センター

対象/市内在住で、1時間30分程度の運動ができる35歳以上の人。

内容/運動実技「リズムカルにからだを動かそう」

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。

固☎健康管理課予防班(☎63-8766)

### 献血に協力を!

期日	場所	受付時間
12月28日(金)	旭中央病院	13:00~16:00

※献血カードを持っている人は持参してください。

固☎健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



## 予防接種 固旭市保健センター(☎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	12月19日(水)	13:15~13:45	生後12か月未満

※11月に中断していたBCGワクチンの予防接種について、今回から新しいワクチンで再開します。

【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

## ヒートショックに気を付けましょう

入浴は身体を清潔に保つだけでなく、リラックス効果も期待できる重要な生活習慣の一つです。寒い冬には、温かい風呂で体を温めたいと思う人も多いと思いますが、ヒートショックへの注意が必要です。

ヒートショックなどによる入浴中の死亡事故は、全国で年間約17,000人に上り、そのうち高齢者は14,000人と大多数を占めています。

## ヒートショックとは

寒い脱衣所で衣服を脱ぐと、血管が急激に縮み血圧が上昇します。この状態で熱い湯に入ると、血管が広がり血圧が急降下します。この急激な血圧の変化で意識がなくなり、転倒や溺れてしまう危険があります。また血圧の変動は心臓に負担を掛け、心筋梗塞、脳梗塞などにもつながります。

## 高齢者が多いのはなぜ

高齢者は血管の老化により血圧変動が起こりやすく、温度差への適応力も低下しているため、危険性が高



なります。

## ヒートショックを防ぐポイント

- 入浴前に家族に声を掛ける
- 明るいうちに入浴する
- 湯温は41℃以下に設定する
- 浴槽に入る前に掛け湯をして体を慣らす
- 入浴時間は10分以内にする
- 血圧が下がりやすい食後や飲酒後の入浴を控える
- 脱衣所を暖かくしておく
- 浴槽のふたを開けるなど、湯気で浴室を暖めておく
- 入浴前後には十分な水分を補給する

【高齢者福祉課保健師】

旭中央病院便り  vol. 76

<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(土)から平成31年1月3日(木)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。

院外処方せんの使用期限は、発行日も含めて4日間なので注意してください。

## 12月8日に市民健康講座を開催

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8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「インフルエンザと肺炎から身を守るために」(感染症センター長：古川恵一医師) ●講演2「女性の不正性器出血～その原因と検査方法についてお話します～」(産婦人科主任部長：小林康祐医師)

## 「旭中央病院附属看護専門学校生」を募集

平成31年4月入学の看護学生を募集します。

募集人員/●1次：約10～20人 ●2次：若干名

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31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)、コミュニケーション英語I、数学I、面接

願書受付期間/●1次：12月18日(火)～平成31年1月11日(金) ●2次：平成31年1月23日(水)～2月6日(水)

試験日/●1次：平成31年1月18日(金)、19日(土) ●2次：平成31年2月15日(金)、16日(土)

がんの経験者に仲間として相談できます  
「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します。参加費や事前申し込みは不要で、途中の入退室もできます。

日時/12月17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