



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	3月15日(金)	12：50～13：10	平成30年10月30日～11月20日生
	1歳6か月児健康診査	3月13日(水)	12：50～13：10	平成29年 8月11日～31日生
	2歳児歯科健康診査	3月14日(木)	9：00～ 9：20	平成28年 9月 7日～30日生
	3歳児健康診査	3月 6日(水)	12：50～13：10	平成27年 8月21日～ 9月 8日生
		3月20日(水)		平成27年 9月 9日～ 9月30日生
相談	歯科相談	3月 7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
	母乳相談 ※申込制	3月12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	3月12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	3月 8日(金)	9：30～ 9：45	平成30年10月～11月生 内容：離乳食の進め方(講話、調理実習)
	両親学級	3月11日(月)	9：00～ 9：15	沐浴実習、妊婦体験など
	子育て学級	3月19日(火)	9：15～ 9：30	平成30年11月1日～平成31年1月10日生まれの第1子と保護者 内容：遊びの紹介やミニ救急法など



健康インフォメーション

健康講座とあさひ健康応援ポイント抽選会

健康講座で健康意識を高め、あさひ健康応援ポイント応募者にはその場で景品が当たるチャンスもあります。

日時/3月18日(月) 午後1時30分~

場所/飯岡保健センター多目的ホール

〈健康講座〉

内容/運動による認知症予防について

講師/千葉県立保健医療大学リハビリテーション学科理学療法専攻准教授: 竹内弥彦先生

入場/無料

〈あさひ健康応援ポイント抽選会〉

健康講座終了後、あさひ健康応援ポイント抽選会を開催します。当選者にはその場で景品を渡しますので、本人確認ができるものを持参してください。

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
3月12日(火)	海上保健センター	13:00~15:45
3月17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
3月28日(木)	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	3月15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 ※平成30年4月2日(月)~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3月31日(日)までです。

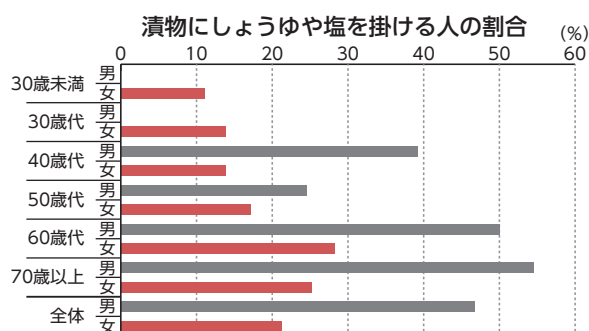


健康ワンポイントアドバイス

ちょっと待った！ そのしょうゆ本当に必要ですか

市のがん検診と国保特定健診の受診者2,213人を対象に「普段漬物にしょうゆや塩を掛けますか」というアンケートを実施しました。しょうゆや塩を掛ける人の割合は、女性21.2%に対し男性が46.7%と高く、最も掛ける割合が高かった世代は男性が70歳以上、女性が60歳代という結果となりました。

しょうゆを減らすことが減塩への第一歩。あなたも今日から減塩に取り組んでみませんか。



漬物の塩分

漬物は一般的に漬ける時間が長いほど塩分が高くなります。30分程度漬けた浅漬は塩分濃度が約0.5%ですが、3日漬けた場合は約1.5%、1週間漬けた場合漬けでは5%以上になり、3切れ食べると塩分は1gになります。しょうゆ10滴には塩分が約0.1g含まれています。食塩摂取目標量は男性8g未満、女性7g未満とされているので、漬物にしょうゆを掛けるのはできるだけ控えましょう。

減塩で生活習慣病を予防しよう

塩分を取り過ぎると、体内の塩分濃度を一定に保とうと体が水分を多く溜め込み、血圧が上昇します。高血圧が長期間続くと脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などの重篤な疾患を引き起こすことが知られていて、減塩はそれらの予防につながります。

しょうゆやソースを減らす三つのポイント

- ① まず一口食べてみて、本当に必要かを考える。
- ② レモン、酢、唐辛子やこしょうを上手く活用する。
- ③ しょうゆやソースは「掛ける」のではなく「付ける」。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り vol. 79

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

岡旭中央病院 ☎63-8111・代表

健康意識を高めよう 第68回市民健康講座を開催

医療専門職の知識を地域住民の皆さんに広く開放し、健康増進の手助けとなるよう、定期的に健康講座を開催しています。

今回は名称が似ている「形成外科」と「整形外科」の専門家が、それぞれの診療について解説します。参加は無料で事前の申し込みも不要です。

日時／3月9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「形成外科ってご存知ですか？」(形成外科医長：中務秀一医師) ●講演2「くびの病氣、こしの病氣～背骨の病氣について、わかりやすく説明します～」(整形外科部長：新田正明医師)

積極的に進めています 障害を持つ人の採用

当院では多くの障害者が、自身の個性や長所を生かし、幅広い部署で活躍しています。

「患者の役に立ちたい」「地域のために貢献したい」という前向きな思いを持っている人は応募してみませんか。勤務時間の調整や通院との両立などもできます。くわしくは総務人事課に問い合わせてください。

受診のときは 「お薬手帳」を持参しましょう

お薬手帳は自分が使っている薬の名前、量、使用方法、アレルギーや副作用などを記録できる手帳です。

市販薬や処方された薬の全てを一冊の手帳にまとめて記録し、受診のときに持参しましょう。複数の医療機関や薬局を利用している場合に、医師や歯科医師、薬剤師は、薬の飲み合わせや重複処方、副作用などを確認することができます。