



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	6月14日(金)	12：50～13：10	平成31年 1月28日～ 2月18日生
		6月28日(金)		平成31年 2月19日～ 3月 9日生
	1歳6か月児健康診査	6月12日(水)	12：50～13：10	平成29年10月 7日～25日生
		6月19日(水)		平成29年10月26日～11月17日生
	2歳児歯科健康診査	6月13日(木)	9：00～ 9：20	平成28年11月30日～12月18日生
		6月27日(木)		平成28年12月19日～平成29年 1月 5日生
3歳児健康診査	6月 7日(金)	12：50～13：10	平成27年11月22日～12月16日生	
相談	育児相談	6月 4日(火)	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	6月18日(火)	9：00～ 9：15	助産師の講話、授乳方法の指導など
教室	子育て学級	6月20日(木)	9：15～ 9：30	平成31年1月11日～4月1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
	離乳食教室 ※申込制	6月25日(火)	9：30～ 9：45	平成31年 1月～2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

あさひ健康応援ポイント対象 ファットレス教室参加者募集

対象/健康づくりのために運動を取り入れたい、35歳から65歳くらいまでの市民で、1時間30分程度の運動に支障のない人

期日・内容/●7月18日(木):からだ楽々体操 ●8月22日(木):夏バテ解消体操

時間/午前10時~11時30分 ※受付開始は午前9時45分から。

会場/旭市保健センター

持ち物/運動しやすい服装、運動靴、タオル、水分補給用の水など

参加費/無料

定員/25人程度 ※定員になり次第締め切り。

☎岡飯岡健康管理課予防班(☎63-8766)

特定不妊治療費を助成します

助成対象/体外受精と顕微授精にかかる費用の一部

助成条件/●千葉県特定不妊治療費助成事業の助成決定を受けていること ●夫と妻が申請日の1年以上前から市内に住所があり居住していること ●申請日において市税の滞納がないこと ●法律上婚姻をしていること

助成額/不妊治療にかかった費用から、千葉県特定不妊治療費助成事業による助成額を引いた額の2分の1 ※年度当たり10万円を上限。

☎岡飯岡健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



予防接種 岡飯岡保健センター(☎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	6月5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
小児の肺炎球菌	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25年4月2日~26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
成人男性 麻しん・風しん混合 (風しん抗体検査の結果が陰性の場合)	昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性 ※今年度にクーポン券が届いているのは、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性です。
高齢者の肺炎球菌	65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上の人、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(火)~令和2年4月1日(水)に対象年齢になる未接種者に限り、3,000円を助成(助成は1回)。助成期間は令和2年3月31日(火)までです。



健康ワンポイントアドバイス

糖尿病性腎症が増えています

腎臓の仕事

腎臓は背中側の腰の上に、左右1個ずつある握りこぶし大の臓器です。主に血液をろ過して塩分や老廃物を尿として排出し、体の水分量や電解質のバランスの調節、血圧の調整をするなどの働きをしています。

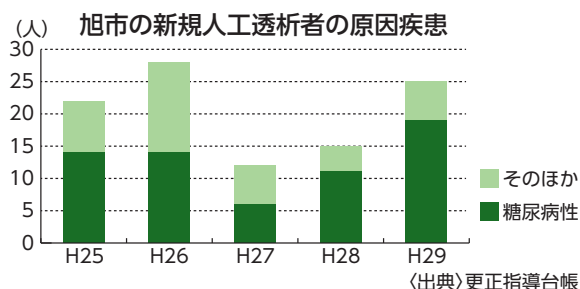
人工透析とは

機能しなくなった腎臓の代わりに、体内にたまった毒素を体外に排出させる治療法です。糖尿病性腎症は、透析治療が必要な病気の第1位となっています。日本では毎年約4万人弱の人が、新たに人工透析を開始していますが、1人当たり年間500万円程度の医療費がかかるため、社会的にも問題となっています。

旭市では

市内の新規人工透析者の原因疾患をみると、糖尿病性腎症が半数以上を占めています。(右図)

血糖値が高い状態を放置していると、腎機能の低下以外にも糖尿病性網膜症、糖尿病性神経障害、心臓病



や脳血管疾患などを引き起こす場合があります。

まずは糖尿病の予防を

基本的には「適正体重を維持する」「1日3回規則正しく、栄養バランスのとれた食事をする」「適度な運動をする」「飲酒は適量にする」「禁煙する」などがあり、具体的に改善すべきポイントは個人によって異なります。糖尿病は自覚症状がないまま進行し、症状が出るころには重症化していることが多いので、早期発見のため定期的に健診を受けましょう。

日ごろの健康管理を相談できる、かかりつけ医(医師・歯科医師)、かかりつけ薬局を持ちましょう。

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り vol. 82

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

6月8日は
第69回市民健康講座

医療専門職の知識を地域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。今回は耳鼻咽喉科医師とリハビリテーション科理学療法士による講座を開催します。

日時／6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「のどの病気のお話 ～のどのがんについて～」(耳鼻咽喉科部長：大戸弘人医師)

耳鼻咽喉科の病気といえば皆さんは何が思い浮かびますか？ 昨今の報道でも話題になっていますが、喉のがんとは「どのような病気か」「どんな治療をするのか」「何が原因か」を分かりやすく話します。

●講演2「あなたは、がんよりも怖いものを知っていますか？～自分らしく生きるための身体づくりに必要なこと～」(リハビリテーション科：疋田智之理学療法士)

がんと診断されたから「安静にしていなきゃだめ？」「運動はいけないこと？」そんな不安を抱えていませんか。ここでは正しい知識を身に付けることで、自分らしく生きるためのポイントを伝えます。

参加費／無料

事前予約／不要

問い合わせ先／健康づくり支援委員会事務局(広報患者相談課・内線2466)

公式ホームページをリニューアル

皆さんがより見やすく便利に利用できるよう、公式ホームページをリニューアルしました。デザインを一新し、スマートフォンなどのモバイル端末にも対応したことで、より身近に利用できます。

外来担当表や診療科の案内をはじめ、病院からの情報や、院内で開催されるイベントなども見ることができるので、活用してください。