



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	9月6日(金)	12:50~13:10	令和元年5月4日~5月16日生
		9月30日(月)		令和元年5月17日~6月6日生
	1歳6か月児健康診査	9月11日(水)	12:50~13:10	平成30年1月20日~2月9日生
	2歳児歯科健康診査	9月26日(木)	9:00~9:20	平成29年3月14日~4月5日生
	3歳児健康診査	9月13日(金)	12:50~13:10	平成28年2月23日~3月19日生
9月25日(水)		平成28年3月20日~4月11日生		
相談	育児相談	9月3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	9月17日(火)	9:00~9:15	助産師の講話、授乳方法の指導など
	歯科相談	9月19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	子育て学級	9月5日(木)	9:15~9:30	平成31年4月2日~令和元年6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
	両親学級	9月18日(水)	9:00~9:15	妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、栄養(調理実習)
	離乳食教室 ※申込制	9月20日(金)	9:30~9:45	平成31年4月~令和元年5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 健康づくり教室参加者募集

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・会場/●10月31日(木):リズムカルにからだを動かそう(飯岡保健センター) ●11月28日(木):腰痛すっきり体操(海上保健センター) ●12月19日(木):正月太りしない体づくり(旭市保健センター)

時間/午前10時~11時30分(午前9時45分受け付け開始)

服装/運動しやすいもの、運動靴

持ち物/タオル、水分補給用の水など

参加費/無料

定員/30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)

献血に協力を!

期日	場所・受付時間
9月15日(日)	ショッピングセンター サンモール 10:00~11:45 13:00~16:00



※献血カードを持っている人は持参してください。

岡飯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	9月11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

こころのセルフケア

現代はストレス社会

私たちを取り巻く環境には、仕事や学校での人間関係、介護、子育て、経済など、さまざまなストレス要因が潜んでいます。ストレスの感じ方も人それぞれ。ストレスと上手く付き合っていきましょう。

最近、こんなことはありませんか

ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応が表れます。ここ1か月を振り返って、以下のようなことはありませんでしたか。

- ひどく疲れた ●落ち着かない ●へとへとだ
 - 憂鬱だ ●だるい ●何をしても面倒だ
 - 気が張り詰めている ●気分が晴れない ●不安だ
- 特に眠れない状態や、食べられない状態が長く続いているときは、専門機関に相談しましょう。

ストレス対処法

まずは自分自身で、ストレスによる心身の変化に気付くことです。心身の変化を解消するために、具体的

な行動を起こしましょう。

- 目をつむって深呼吸(腹式呼吸)する
- ストレッチや散歩など、ゆったりとした運動をする
- 今の気持ちを書き出す
- 親しい人に話す
- 自分の好きなことができる時間を持つ
- 頑張っている自分を褒める

さまざまな方法があるので、自分に合ったものを実践してみましょう。翌日の生活に影響が出るほどやることは逆効果です。喫煙や飲酒は控えましょう。

こころが疲れたときの相談先

問題が解決しない場合は、下記の相談先に相談することができます。

- 旭市保健センター(☎63-8766)
- 海匠ネットワーク(☎60-2578)
- 八日市場地域保健センター(☎72-1281・海匠保健所)

【健康管理課保健師】

旭中央病院便り  vol. 85

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

圃旭中央病院(☎63-8111・代表)

第4回病院まつりが開催
「地域でのばそう健康寿命」

第4回旭中央病院「病院まつり」を開催します。楽しみながら日々の健康と元気の秘訣(ひひつ)を見つけてみませんか。

日時／9月21日(土) 午前10時～午後2時

内容／オープニングコンサート、救急の日のイベント、第70回市民健康講座「ロコモを知ってロコモを測って未来を変えよう」(ロコモチャレンジ! 推進協議会委員長: 大江隆史先生)、劇、地産地消LIVE、ワンコイン健康ランチ、健康チェック、展示、実演、体験コーナーなど

付属施設でもさまざまな催しを開催

〈附属看護専門学校彩花祭〉

日時／●9月20日(金) 午前10時～午後2時30分

●21日(土) 午前9時30分～午後2時30分

場所／附属看護専門学校

〈敬老会〉

日時／9月21日(土) 午前10時～午後3時

場所／老人ホーム東総園

〈文化祭〉

日時／9月21日(土) 午前9時30分～午後3時

場所／介護老人保健施設シルバーケアセンター

〈ケアフェス〉

日時／9月21日(土) 午前9時15分～午後3時30分

場所／ケアハウス

附属看護専門学校の学生募集(社会人選考)

附属看護専門学校では、社会人を対象に入学試験を行います。

募集人数／若干名

受験資格／高等学校を卒業または同等以上の学歴を有し、就労経験が受験日現在で、通算3年以上ある人

願書受付期間／9月24日(火)～10月9日(水)

試験日／10月19日(土)

試験科目／国語(古文・漢文除く)、面接