



### 親と子の健康づくり 場所・圃飯岡保健センター(☎57-3113)

種別	期日	受付時間	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	11月18日(月)	12:50~13:10 令和元年6月29日~7月28日生
	1歳6か月児健康診査	11月13日(水)	12:50~13:10 平成30年3月23日~4月18日生
	2歳児歯科健康診査	11月14日(木)	9:00~9:20 平成29年5月12日~6月3日生
	3歳児健康診査	11月8日(金) 11月27日(水)	12:50~13:10 平成28年4月25日~5月16日生 平成28年5月17日~6月4日生
相談	歯科相談	11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	11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	11月29日(金)	9:00~10:00 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室	子育て学級	11月20日(水)	9:15~9:30 令和元年6月11日~8月20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	11月26日(火)	9:30~9:45 令和元年6月~7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

#### 11月10日は海上健康増進センターが臨時休館

海上コミュニティ運動公園で旭市産業まつりが開催されるため、11月10日(日)は海上健康増進センターを終日休館し、振替日として11月11日(月)を臨時開館します。いいおかけんこうセンターは通常通り開館します。

施設	11/10(日)	11/11(月)
海上健康増進センター	臨時休館	開館
いいおかけんこうセンター	開館	休館日

開館時間/午前8時30分~午後5時15分

圃健康管理課庶務企画班(☎63-8766)

#### 滝郷診療所の診療日・受付時間

診療日/月・火・木・金曜日 ※祝日、年末年始を除く。

受付時間/午前8時30分~11時30分、午後1時30分~4時30分

科目/内科、小児科(1歳以上)、予防接種

圃滝郷診療所(☎55-3017)

#### 献血に協力を!

期日	場所・受付時間
11月5日(火)	海上保健センター 13:00~16:00
11月19日(火)	旭市保健センター 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。

圃健康管理課庶務企画班(☎63-8766)



### 予防接種 圃旭市保健センター(☎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	11月13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

## 旭市保健推進員の活動を紹介します

市では疾病の予防や、増大する生活習慣病と高齢化社会への対策として、健康の保持増進を図るため、区長からの推薦または保健活動に意欲のある人へ、市長が保健推進員を委嘱しています。任期は2年間で、現在の保健推進員は121人です。市民と行政のパイプ役として活躍しています。

## 市の保健活動に協力

毎年実施している市のがん検診の会場で、来場者の誘導や減塩アンケートを実施しています。母子保健では乳児健診や離乳食教室で協力しています。

## 食育活動

小さいころから食に興味を持ち、きちんと食事を食べて元気な毎日を送れるように、市内の小学校などで調理実習や講話を行っています。

## 広報にヘルシーレシピを掲載

毎月15日号の広報に、保健推進員が薦める健康に良くして簡単に作れるレシピを掲載しています。



## 千葉県食生活改善協議会委託事業の実施

県の協議会からの委託事業として、男性の料理教室や高校生の調理実習、高齢者との交流会など、さまざまな事業を実施しています。

## 地域での食生活改善活動

地域の社会福祉協議会の手伝いで、健康食を提供したり、地域の高齢者の話し相手になったりしています。

## 産業まつりに参加

毎年産業まつりに参加し、健康食の試食提供やお薦めレシピの配布、ステージでの健康体操の紹介と実演など、健康づくりのPR活動を行っています。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り  vol. 87

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

## 産業まつりに出展します

今年も11月10日(日)の旭市産業まつりに出展します。旭中央病院の医療職が、健康相談や各種測定などを行います。

## 世界糖尿病デー・ブルーライトアップイベント

11月14日(木)は世界糖尿病デー。今年も地域の建物を、シンボルカラーの青色にライトアップするイベントを開催します。この機会に糖尿病予防への意識を高めましょう。

## 場所と日時

飯岡刑部岬展望館～光と風～、旭市商工会館、旭中央病院看板／11月15日(金)、16日(土) 午後5時～9時  
銚子電鉄車内(一部の車両のみ)／11月10日(日)～16日

(土)

## 来年4月からの附属看護専門学校生を募集

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 ●令和2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、数学I、面接  
願書受付期間／●1次：12月17日(火)～令和2年1月9日(木) ●2次：令和2年1月22日(水)～2月5日(水)  
試験日／●1次：1月17日(金)・18日(土) ●2次：2月14日(金)・15日(土)

## 「こんにちは」秋号を発行しました

旭中央病院内のほか、市内の公共機関にも配置しています。病院ホームページからも見ることができます。  
内容／●リレーコラム ●医療最前線「胃がん・食道がんの内視鏡治療」 ●やさしい医学講座「子どもの喘息」 ●健康ノート「健口で健幸に」 ●かかりつけ医を持ちましよう「新生産婦人科」 ほか