



## 健康ワンポイントアドバイス

## 離乳食の進め方が新しくなりました

母乳やミルクだけを飲んでいた赤ちゃんも、生後5～6か月になると離乳食が始まります。離乳食の進め方の基本となる「授乳・離乳の支援ガイド」が改定され、食物アレルギー予防の情報が提供されたので、そのポイントを紹介します。

## ●皮膚をきれいに保ちましょう

湿疹のある赤ちゃんは、食物アレルギーを発症しやすいことが知られています。よだれかぶれやおむつかぶれも含めて、できるだけ肌荒れを防ぎましょう。

## ●離乳食は普通に始めましょう

離乳食の開始を遅らせることがアレルギーを予防するという科学的根拠はありません。生後5～6か月を目安に始めましょう。

## ●特定の食物を遅らせても予防効果はありません

卵や牛乳などアレルギーになりやすい食材の開始を遅らせることも、予防にはなりません。特に卵は、以前よりも早めに食べ始めることが勧められています。



離乳食に慣れてきたら、豆腐や白身魚と同様に卵黄も試してみましょう。固ゆで卵から卵黄だけを取り出し、お湯やだし汁、ミルクなどで伸ばしたり、おかゆに混ぜたりして食べさせます。生後8か月を過ぎて卵白を開始するときは、20分ゆでた卵から始めます。

## ●お母さんの食物除去に予防効果はありません

妊娠・授乳中のお母さんが卵や牛乳を避けても、アレルギーを予防する効果は期待できません。特定の食品を避けたり、過剰に食べたりせずにバランスよく食べることが大切です。

食物アレルギーかなと思っても、食物の除去は自己判断せず医師の指示に従いましょう。

【健康管理課管理栄養士】

旭中央病院便り  vol. 92

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

圃旭中央病院(☎63-8111・代表)

4月1日から  
窓口負担額が変わります

4月1日(水)から、国が定める診療科や投薬料などの改定が行われます。これにより一部医療費が変更となり、これまでと同じ診療内容であっても窓口負担額が変わります。

診療案内  
～よくある質問と回答～

## ゴールデンウィーク期間中の診療は

4月29日(水・祝)、5月2日(土)～6日(水・振休)が休診です。救急外来は期間中も通常どおり診療します。

院外処方せんの使用期限は、発行日を含めて4日間です。例えば4月30日(木)に処方せんが発行された場合、

使用期限は5月3日(日・祝)になります。

薬はなるべく処方せんの発行日当日に受け取ってください。

## 初診外来の受付時間は

平日は午前7時45分から11時です。すでに診察カードがある人は、自動受付機が午前6時30分から利用できます。救急外来は24時間365日診療を行っています。

## 自動精算機稼働時間は

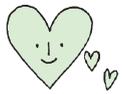
午前7時から午後8時です。一部を除き土・日曜日、祝日も利用できます。

## 初診時・再診時選定療養費とは

初診時選定療養費とは、紹介状を持たずに当院を初診で受診した場合に、保険診療分とは別にかかる費用で、5,500円です。

初診時にかかりつけ医からの紹介状を持参すれば、選定療養費はかかりません。

再診時選定療養費とは、病状が安定し、当院がかかりつけ医への紹介を申し出ても、引き続き当院での受診を希望する場合に、保険診療分とは別にかかる費用で、2,750円です。



## 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	12:50~13:10	令和元年10月28日~12月7日生
			令和元年12月8日~令和2年1月3日生
	1歳6か月児健康診査	12:50~13:10	平成30年9月1日~21日生
	2歳児歯科健康診査	8:40~9:00	平成29年10月1日~20日生
	3歳児健康診査	4月15日(水)	12:50~13:10
4月22日(水)		平成28年10月19日~11月10日生	
相談	母乳相談 ※申込制	4月17日(金)	9:15~9:30 助産師の講話、授乳方法の指導など

※4月10日の離乳食教室、16日の両親学級、21日の育児相談は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止になりました。今後も状況によっては、事業が中止・延期になることがあるので注意してください。



## 健康インフォメーション

### 令和元年度に届いた風しんクーポン券は令和3年3月31日まで利用できます

令和元年度に届いた風しんクーポン券の有効期限は3月までとなっていますが、有効期限が令和3年3月31日まで延長されました。

風しんの感染拡大と、先天性風しん症候群の発生を予防するため、早めに風しん抗体検査を受けましょう。予防接種が必要と判定された場合には、予防接種(麻しん・風しん混合ワクチン)を受けましょう。

圃健康管理課予防班(☎63-8766)

### 新型コロナウイルス感染症の千葉県電話相談窓口が変更されました

一般的な相談のほか、感染が疑われる場合には帰国者・接触者相談センターを案内するなど、新型コロナウイルス感染症に関する相談を24時間受け付けます。

相談窓口/千葉県コールセンター(0570-200-613)

※土・日曜日、祝日も受け付け。

圃健康管理課予防班(☎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)、特定健康診査、予防接種

圃滝郷診療所(☎55-3017)



## 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	4月17日(金)	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26年4月2日~平成27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 特例対象者：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
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、60~64歳で心臓などに障害のある人 ※4月2日(木)~令和3年4月1日(木)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3年3月31日(水)までです。