



## 健康ワンポイントアドバイス

フレイルを予防して  
いつまでも健康に

フレイルとは「年を取って体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態」を指します。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。早くからフレイルのサインに気付き、生活習慣を改善することで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻すことができます。

## 簡単！フレイルチェック

	質問	1点	0点
1	6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか？	はい	いいえ
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか？	はい	いいえ
3	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか？	いいえ	はい
4	5分前のことが思い出せますか？	いいえ	はい
5	(ここ2週間)わけもなく疲れた感じがしますか？	はい	いいえ

※3点以上の場合はフレイルが疑われます。

## フレイル予防の三つのポイント

## ●栄養(食事の改善)

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を三食しっかり取りましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

## ●身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)

体を動かすことは筋力を向上させるだけでなく、食欲や心の健康にも影響します。ちょっとした運動を生活に取り入れましょう。

## ●社会参加(趣味・ボランティア・就労など)

趣味やボランティアなどの社会参加は、フレイル予防に有効です。自分に合った楽しみを見つけましょう。

市ホームページでは、自宅でできる「あさピー☆きりり体操」の動画を公開しています。体操を実践して、自身の健康づくりに役立ててください。



【高齢者福祉課保健師】

旭中央病院便り  vol. 98

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

岡旭中央病院(☎63-8111・代表)

10月15日から始めます  
インフルエンザワクチンの接種

大人(15歳以上)

期間/10月15日(木)～令和3年3月31日(水) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。ワクチンの在庫状況により、予定より早く終了する場合があります。

受付時間/午前7時45分～11時

対象/15歳以上の人 ※中学生は除く。

申し込み方法/診療時間内に内科外来で直接申し込んでください。事前の予約は不要です。

※65歳以上の市民には、市から予診票が届くので持参してください。届かない場合は市健康管理課(☎63-8766)に問い合わせてください。

費用/1回当たり4,400円

## 小児(中学生以下)

期間/10月15日(木)～令和3年3月31日(水) ※土・日曜日、祝日、年末年始を除く。ワクチンの在庫状況により、予定より早く終了する場合があります。

対象者/当院に定期的に通院している中学生以下の人  
申し込み方法/受診時に担当医師に相談してください。

費用/1回当たり4,400円

## 診察案内 ～よくある質問と回答～

## 初診外来の受付時間は

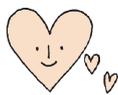
平日は午前7時45分から11時です。すでに診察カードがある人は、自動受付機が午前6時30分から利用できます。救急外来は24時間365日診療を行っています。

## 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。

## 面会・お見舞いに行きたいのですが

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、面会やお見舞いはできません。入院生活を支援する家族などには、病院から「入室許可証」を発行します。



### 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	対象・内容
健康 診査	乳児健康診査	10月16日(金)	令和 2年 5月 5日～21日生まれ
	1歳6か月児健康診査	10月14日(水)	平成31年 1月 6日～30日生まれ
		10月28日(水)	平成31年 1月31日～ 2月20日生まれ
	2歳児歯科健康診査	10月 8日(木)	平成30年 1月10日～29日生まれ
		10月15日(木)	平成30年 1月30日～ 2月22日生まれ
	3歳児健康診査	10月 9日(金)	平成28年12月19日～平成29年 1月 8日生まれ
10月21日(水)		平成29年 1月 9日～ 2月 3日生まれ	
相談 ※申込制	母乳相談	10月20日(火)	助産師による授乳方法の指導・相談
	育児相談	10月 6日(火)	乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室 ※申込制	両親学級	10月13日(火)	妊婦体操、お産の経過と呼吸法など
		10月26日(月)	もくよく 沐浴実習など
	子育て学級	10月13日(火)	令和 2年 6月11日～8月20日生まれの第1子と保護者 内容：ベビーマッサージや育児の情報交換など
	離乳食教室	10月27日(火)	令和 2年 5月～6月生まれ 内容：離乳食の進め方など



### 健康インフォメーション

#### ロタウイルス感染症が 定期予防接種に導入されました

ワクチンの内容、対象期間、実施医療機関などの詳細は、個人通知で確認してください。

**対象者**／令和 2年 8月 1日以後に生まれた子  
**定期予防接種**／令和 2年 10月 1日の接種から  
**標準接種開始**／生後 2か月から  
**岡健康管理課予防班(☎63-8766)**

#### 助成します インフルエンザ予防接種

##### 高齢者

**対象者**／65歳以上の人、60～64歳で心臓などに障害のある人

**助成額**／2,000円

##### 新型コロナウイルス緊急対策

新型コロナウイルス感染症の拡大状況を考慮し、今年度のみ下記の対象者に費用の一部を助成します。

**対象者**／生後 6か月児～小学校 2年生、妊婦、内部障害で身体障害者手帳を持っている人

**助成額**／1,000円

##### 〈共通事項〉

**実施期間**／10月 1日(木)～12月31日(木) ※休診日を除く。

※対象者には個別に通知が届くので確認してください。

助成は期間内に実施した人に限ります。

**岡健康管理課予防班(☎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	10月16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～27年 4月 1日生まれ
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
ロタウイルス感染症	ロタリックス：出生 6週 0日後から 24週 0日まで
	ロタテック：出生 6週 0日後から 32週 0日まで
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
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。