

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

妊娠前から始まっています 赤ちゃんを迎える体の準備

健やかな妊娠・出産・育児のために、妊娠前から体の調子を整えることが大切です。

バランス良く食べ、標準体重を目指しましょう

食事は適量をバランスよく食べましょう。お菓子を食べたからご飯を抜くなど、エネルギーや糖質の調節だけではバランスは良くなりません。主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(魚、肉、卵、大豆製品など)・副菜(野菜、海藻、きのこ、こんにゃくなど)を揃えるとバランスが取りやすくなります。

標準体重とは、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で求められるBMIが、18～49歳の場合、18.5～24.9の範囲に収まる体重のことをいいます。

緑の野菜をしっかりと「葉酸」

葉酸はビタミンB群の1種で、ほうれん草、ブロッコリー、春菊などの濃い緑色の野菜に多く含まれます。妊娠前から適量を摂取することで、胎児の神経管閉鎖障害のリスクを低下させます。DNAの合成や貧血の予防にも必要な栄養素で、胎児や妊婦に特に大切です。



葉酸

ビタミンD

妊娠を計画している女性や妊娠の可能性のある人は、食事からの摂取に加えて、サプリメントなどの栄養補助食品で1日400μgを摂取することが望ましいとされています。

不足していませんか？魚やきのこ「ビタミンD」

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨の成長を促す働きがあります。食事のほか、日光が当たると皮膚で合成されますが、近年はビタミンDを多く含む食品の摂取不足や、日光に当たる機会が少なくなっていることなどから、不足している人が増えてきました。不足すると母乳に含まれるビタミンDも減少し、赤ちゃんの骨の成長に影響が出ることがあります。魚やきのこ類に多く含まれるので、これらを意識して食べましょう。

【健康づくり課管理栄養士】

旭中央病院便り



<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/>
 岡旭中央病院 ☎63-8111・代表

ゴールデンウィークの診療案内

5月1日(土)～5日(水・祝)は休診です。6日(木)から通常診療を開始します。救急外来は通常通り診療を行い、休診はありません。

救急外来受診について注意とお願い

- 救急外来は限られたスペースで行っています。新型コロナウイルス感染症予防のため、付き添いは必要最小限とし、間隔を空けてお待ちください。
- 連休中は混雑が予想されるため、待ち時間や診察終了までの時間が通常より長くなる場合があります。県のこども急病電話相談や救急安心電話相談なども利用してください。

こども急病電話相談(小児救急電話相談)

相談時間／午後7時～翌午前6時

電話番号／局番なしの#8000、または043-242-9939

救急安心電話相談

相談時間／午後6時～翌午前6時

※日曜、祝日、ゴールデンウィーク(4月29日～5月5日)は午前9時～翌午前6時

電話番号／局番なしの#7009、または03-6735-8305

発熱などの症状がある場合の受診

まずは日ごろ通院している医療機関に相談してください。

旭中央病院を受診する場合は、平日の日中(受け付けは午前11時まで)に行っている一般外来を受診してください。休日や夜間に症状がつかなくなった場合は、救急外来を受診してください。

新型コロナウイルス感染症のPCR検査は、担当医が必要性を判断した場合のみ行いますので、希望に沿えない場合があります。また、検査結果が判明するまで数日かかります。



親と子の健康づくり

☎問健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

場所：旭市保健センター(旧飯岡保健センター)

種 別	期 日	対 象・内 容
健康 診 査	乳児健康診査	令和 2年12月 9日～28日生まれ
	1 歳 6 か月児健康診査	令和 元年 9月20日～10月 2日生まれ
	2 歳児歯科健康診査	平成30年10月19日～11月 5日生まれ
	3 歳児健康診査	平成29年11月 5日～25日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	助産師による授乳方法の指導・相談
	歯科相談	歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
教室 ※申込制	離乳食教室	対象：令和2年12月～令和3年1月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	子育て学級	対象：令和3年1月11日～4月1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



健康インフォメーション

あさひ健康応援ポイント

抽選を実施しました

令和2年10月15日から令和3年2月28日まであさひ健康応援ポイントを実施しました。今回からインターネットでの受け付けを始め、応募総数は前回より上回って2,042件でした。

3月22日に抽選会を実施し、510人が当選しました。
問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

母子健康手帳の交付、がん検診などの 各種手続きは健康づくり課へ

保健センターで受け付けをしていた母子健康手帳の交付や健康相談、がん検診の受け付けなどの各種手続きは、本庁舎2階の健康づくり課で受け付けます。また、BCG予防接種、乳幼児健診・各種教室などは、旭市保健センター(旭市横根3520)で実施します。

問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

献血に協力を！

期 日	場 所・受 付 時 間
5月31日(月)	市役所本庁舎 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。

問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)



予防接種 問健康づくり課(☎63-8711)

【集団接種】 場所：旭市保健センター(旧飯岡保健センター)

種 別	期 日	受 付 時 間	対 象
BCG	5月7日(金)	13:15～13:40	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27年4月2日～28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(金)～令和4年4月1日(金)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4年3月31日(木)までです。