



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) ※子育て学級を除く。

種別	期日	対象・内容
健康診査	乳児健康診査	9月6日(月) 令和3年4月14日～27日生まれ 9月27日(月) 令和3年4月28日～5月21日生まれ
	1歳6か月児健康診査	9月8日(水) 令和2年1月29日～2月20日生まれ
	2歳児歯科健康診査	9月16日(木) 平成31年3月2日～26日生まれ
	3歳児健康診査	9月15日(水) 平成30年2月19日～3月13日生まれ
		9月29日(水) 平成30年3月14日～4月3日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	9月14日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
	歯科相談	9月30日(木) 歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	育児相談	9月1日(水) 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
教室 ※申込制	離乳食教室	9月22日(水) 対象：令和3年4月～5月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	9月7日(火) お産の経過と呼吸法、妊婦体操など
	子育て学級	9月7日(火) 対象：令和3年4月2日～6月10日生まれの第1子と保護者 内容：遊びの紹介や赤ちゃんの事故予防など 会場：いいおかユートピアセンター



健康インフォメーション

基本的な感染予防対策を徹底しましょう

感染力が強い新型コロナウイルス感染症の変異株にも、基本的な感染予防策が有効です。ワクチンを接種した後も感染する場合がありますので、接種が終わった人もそうでない人も、引き続き対策を徹底しましょう。

マスクを正しく着用しよう

- マスクを顔に合わせて隙間なくフィットさせる
- 鼻出しマスク・あごマスクをしない
- 会話をするときは必ず着用する
- 着用後はマスクの外側を触らない
- ひもを持って着脱する
- なるべく不織布マスクを使用する



こまめに手洗い・手指消毒

- 共用物に触った後・食事の前後・公共交通機関の利用後などは必ず実施する
- 指先や爪・指の間、手首も忘れずに洗う



ゼロ密を目指そう

- 密接・密集・密閉の三密を避ける



献血に協力を！

期日	場所	受付時間
9月26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。

☎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	9月3日(金)	13:15～13:40	生後5～12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 ※今年度で終了となります。
高齢者の肺炎球菌	65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、60～64歳で心臓などに障害のある人 ※令和3年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。

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

感染症の影響による
子どもと親のストレスを軽減しましょう

感染症による日常生活の制限は、子どももストレスを強めます。心身の変化を知り、対応しましょう。

子どものストレス反応

体に現れる症状には、頭やおなかが痛い、眠れないなどがあります。

行動面の変化では、落ち着きがない、しゃべりすぎる、しがみつき離れない、夜尿・おもらしをする、食べ過ぎるもしくは食べない、よく泣く、わがままになるなどがあります。自分を守るための心の防衛反応ですが、放っておくと悪くなる可能性があります。

子どもの気持ちを聴きましょう

子どもに「どんな気持ちでも伝えていい」と伝えることが大切です。一緒にお絵描きをする、お風呂に入るなど、好きなことや安心できることをしながら話を聴くといいでしょう。話し始めたら、どんな気持ちも否定せず受け止めます。「嫌だったんだね」「そうだね。そう思ったんだね」「お話できてがんばったね」などと頑張りを認めた上で褒めることが大切です。



リラクゼーション法

気持ちを入れ替えたいときは、リラクゼーション法を取り入れてストレスを軽減しましょう。

- 目を閉じ、耳をすませます。聞こえてくる音の中から好きな音の一つを選び、1分間くらい聞きます。
- 鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり吐いて深呼吸しましょう。
- 手をぎゅーっと握り、足に力を入れ、肩を上げます。その後ふっと力を抜きましょう。

頑張り過ぎないで早めに相談しましょう

子どもに気になる様子があったり、親自身がつらいと感じたりしたら、抱え込まずに健康づくり課(☎63-8711)へ相談してください。

【健康づくり課保健師】

旭中央病院便り



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

よくある質問と回答

Q：初診外来の受付時間は？

A：午前7時45分～11時(自動受付機は午前6時30分～)です。

Q：自動精算機の稼働時間は？

A：午前7時～午後8時です。

Q：初診時選定療養費とは何のことですか？

A：紹介状を持たずに初診で受診された場合、上記費として5,500円追加のご負担となります。かかりつけ医の紹介状をお持ちください。

Q：9月の休診日はいつですか？

A：土・日曜日、20日(月・祝)、23日(木・祝)です。救急外来は上記も診察します。

新装置を導入
放射線治療がより充実しました

4月よりPETセンターに隣接する放射線治療棟が増築され、高精度治療放射線装置「TrueBeam(トゥルービーム)」が導入されました。装置精度の向上により、広範囲への高精度放射線治療が可能となり、治療時間短縮も期待できます。また、従来では治療の難しかった部位への利用も可能となりました。

旭中央病院主催の行事について

9月の市民健康講座と病院まつりは、新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。

感染防止対策のご協力をお願い

当院では感染防止の強化に取り組んでいます。ご来院の皆さまも感染防止対策(手洗い、マスク着用、待合時の間隔確保など)のご理解とご協力をお願いします。

感染対策の詳細は、病院ホームページに掲載していますのでご覧ください。