



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 3年 6月15日～ 7月 7日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 2年 4月 6日～22日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和元年 5月10日～31日生まれ
	3歳児健康診査	11月12日(金) 平成30年 4月27日～ 5月18日生まれ
		11月24日(水) 平成30年 5月19日～ 6月 9日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	11月16日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
	歯科相談	11月25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	11月30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	離乳食教室	11月26日(金) 対象：令和3年6月～7月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	11月 9日(火) お産の経過と呼吸法、妊婦体操など
		11月29日(月) もくもく 沐浴体験など
	子育て学級	11月 9日(火) 対象：令和3年6月11日～8月20日生まれの第1子と保護者 内容：遊びの紹介や赤ちゃんの事故予防など



健康インフォメーション

インフルエンザ予防接種の費用を助成します

接種日に旭市に住所がある人で、以下の対象者にインフルエンザ予防接種の費用を助成します。

妊婦および生後6か月～小学2年生

申請方法／医療機関窓口で支払い後、健康づくり課に申請してください。後日指定口座に振り込みます。

※個別通知はありません。

助成対象期間／10月1日(金)～12月31日(金)に接種したもの

助成金額／1回1,000円(生後6か月～小学2年生は2回まで対象)

申請時に必要なもの／申請者の本人証明となるもの、被接種者の名前とワクチン名・接種日が記載された領収書、申請者の通帳、印鑑、母子健康手帳

申請受付期限／令和4年2月28日(月)

年度末年齢が65歳以上の人、内部疾患による身体障害者

対象となる人には個別通知をしたので、助成の受け方を確認してください。

☎問健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

滝郷診療所の診療日・受付時間

感染拡大防止対策のため、予約制となります。受診を希望する場合は電話で申し込んでください。

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)、各種予防接種

☎問滝郷診療所(☎55-3017)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
11月 4日(木)	海上公民館	13：30～16：00
11月16日(火)	旭市役所	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	11月17日(水)	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

家庭でも血圧を測りましょう

血圧の分類と家庭血圧

血圧は、その数値によって右表のように分類されます。高血圧の診断には、病院で測る診察室血圧に加えて、家庭で測る家庭血圧も大切な役割を果たしています。

なぜ家庭血圧が大切か

家庭で血圧を測ると日常生活上の血圧が分かります。家庭血圧は、病院で測ると緊張で血圧が上昇する「白衣性高血圧」や、逆に病院で正常でも家では高い「仮面高血圧」の診断や評価にも役立ちます。高血圧に関連する血管の病気は、診察室血圧よりも家庭血圧との関連が強いことが分かっています。

計測のポイント

血圧を家庭で測るときは、肘より上で測る血圧計がおすすめです。時間帯は、朝(起床～朝食前)と夜(就寝前)の1日2回計測が理想ですが、1日1回でも同じ時間帯に計測し、ノートや手帳などに記録しましょう。また、血圧は常に変動するものなので、その時点の数値に対して過度に神経質になる必要はありません。

成人の血圧分類(診察室血圧)

分類		収縮期血圧 (mm Hg)	拡張期血圧 (mm Hg)
正常域 血圧	正常血圧	120未満	かつ 80未満
	正常高値血圧	120～129	かつ/または 80未満
	高値血圧	130～139	かつ/または 80～89
高血圧	I度高血圧	140～159	かつ/または 90～99
	II度高血圧	160～179	かつ/または 100～109
	III度高血圧	180以上	かつ/または 110以上
	(孤立性) 収縮期血圧	140以上	かつ 90未満

※家庭血圧は上記の値より5低い数値を目安にして下さい。

出典：高血圧治療ガイドライン2019

最後に

日々の生活の中で血圧を意識することや、血圧上昇を自覚して生活を見直し、対策を始めることに早過ぎるということはありません。健康は日々の積み重ねで守られます。早期から意識することで、自身の健康に繋がましょう。

【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)

正規職員を募集します

当院では職員を募集しています。応募方法や選考方法などについては、ホームページで確認してください。

募集中の職種(令和4年4月採用)

技術系／管理栄養士(シルバーケアセンター)、視能訓練士、言語聴覚士(小児科)、公認心理師(小児科)

看護系／看護師(シルバーケアセンター)、看護師(訪問看護ステーション・旭こころとくらしのケアセンター)、附属看護専門学校教員

事務系／事務職(上級・初級)、医療情報技師(医療情報室)
 ※通年採用、嘱託・臨時職員についても募集しています。

ホームページをご覧ください。

問い合わせ先／総務人事課採用担当

世界糖尿病デー
ブルーライトアップイベント

11月14日は世界糖尿病デー。その前後には啓発活動の一環として、地域の建造物を糖尿病撲滅のシンボルカラーである青色にライトアップするイベントが、世界各地で行われています。また、2021年はインスリン発見100周年の記念すべき年です。

旭中央病院もこの趣旨に賛同し、旭市と旭市商工会の協力のもと、下記の通りライトアップを行います。

日時／11月12日(金)、13日(土) 午後5時～9時

場所／旭市役所、旭市商工会館、旭中央病院本館

※来場の際は、感染症対策をお願いします。

