



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	12月 6日(月) 令和 3年 7月 8日～ 7月31日生まれ 12月20日(月) 令和 3年 8月 1日～ 8月20日生まれ
	1歳6か月児健康診査	12月 8日(水) 令和 2年 4月23日～ 5月11日生まれ 12月22日(水) 令和 2年 5月12日～ 6月 1日生まれ
	2歳児歯科健康診査	12月 9日(木) 令和 元年 6月 1日～ 6月20日生まれ 12月23日(木) 令和 元年 6月21日～ 7月17日生まれ
	3歳児健康診査	12月10日(金) 平成30年 6月10日～ 7月 4日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	12月21日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
教室 ※申込制	離乳食教室	12月24日(金) 対象：令和3年7月～8月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	12月16日(木) 妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、 赤ちゃん和妈妈の栄養
	子育て学級	12月 3日(金) 対象：令和3年8月21日～10月31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 場所：いいおかユートピアセンター



健康インフォメーション

風しんクーポン券のご利用はお済みですか？

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、昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性に、風しんの抗体検査と予防接種を無料で受けられるクーポン券が届いています。クーポン券を利用していない人は、早めに風しん抗体検査を受けましょう。

抗体検査の結果、予防接種が必要と判定された場合には、早めに予防接種(麻しん・風しん混合ワクチン)を受けましょう。抗体検査を受けられる実施機関は、厚生労働省ホームページで確認してください。

※令和元年度・2年度に届いたクーポン券は、令和4年2月28日まで使用期限が延長されています。

クーポン券に記載された使用期限の取り扱い

クーポン券の 発送年度	記載されている期限	延長後の使用期限
令和元年度	2020年3月	2022年2月28日
令和2年度	2021年3月	

☎問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
12月 7日(火)	旭市保健センター (旧飯岡保健センター)	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	12月17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

高齢者の肺炎予防

寒い日が続く、空気が乾燥してくると、風邪やインフルエンザなどの感染症が増えてきます。特に高齢者は重症化しやすく、肺炎は日本人の死因の第5位(令和2年厚生労働省調べ)となっています。

高齢者の肺炎の特徴

- 咳、発熱などの症状がはっきり現れず、具合が悪いことに本人も周りも気づきにくい。
- もともとの持病が悪化したり、体力が低下して歩けなくなったりと、心身への影響が大きい。
- 飲み込む力が低下してくるため、唾液や食べ物などを誤嚥し、細菌が肺の中に入って炎症を起こす「誤嚥性肺炎」を起こしやすい。

感染症や重症化の予防対策

- マスクを着用する、人混みを避ける、手洗いをするなどの基本的な感染予防対策をする。
- 微熱がある、食欲が落ちた、何となく元気がないなどの症状があるときは、無理せず体を休ませる。症状が続くときはかかりつけ医に相談する。



- 規則正しい生活や十分な睡眠、バランスの取れた食事により、体力・免疫力を高める。
- たばこは肺の働きを低下させ、病気が重症化しやすくなるので、禁煙する。
- 歯磨きや義歯の手入れにより、口の中の細菌を減らし、誤嚥性肺炎を予防する。

アドバイス

体力づくりのための散歩や筋トレ、飲み込む力をつけるための舌やお口の体操を行い、感染症に負けない体をつくりましょう。

【高齢者福祉課保健師】

旭中央病院便り



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

年末年始の診療案内

一般外来の休診日は下表の通りです。救急外来は休診期間も診療します。

例年、年末の救急外来は大変混雑します。診察は受け付け順ではなく重症者が優先される場合もありますのでご理解ください。

令和3年12月				令和4年1月			
28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)
診療				休診			診療

インフルエンザワクチン接種について

11月からインフルエンザの予防接種を開始しました。

診療日の午前7時45分から11時まで、内科外来で受け付けています。対象者は15歳以上(中学生を除く)で、費用は税込みで4,400円です。市の助成対象者は予診票をご持参ください。※早期終了する場合があります。

旭中央病院附属 看護専門学校生を募集します

募集人員／●1次：約10～20人 ●2次：若干名

願書受付期間／●1次：12月14日(火)～令和4年1月7日(金)必着 ●2次：令和4年1月20日(木)～2月14日(月)必着

試験日／●1次：1月14日(金)・15日(土) ●2次：2月18日(金)・19日(土)

受験資格／●高等学校卒業、または同等以上の資格を有する人 ●令和4年3月に高等学校を卒業見込みの人

試験科目／国語(国語総合(古文・漢文除く)・現代文)、コミュニケーション英語Ⅰ、数学Ⅰ、面接(筆記試験合格者のみ)

※くわしい内容は看護学校ホームページをご覧ください。

