



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	令和 3年 8月21日～ 9月12日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 2年 6月 2日～ 6月23日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和元年 7月18日～ 8月 6日生まれ
	3歳児健康診査	1月 7日(金) 平成30年 7月 5日～ 7月24日生まれ
		1月26日(水) 平成30年 7月25日～ 8月13日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	1月24日(月) 助産師による授乳方法の指導・相談
	育児相談	1月19日(水) 乳幼児の発育確認、言葉、食事、歯などの相談
	歯科相談	1月27日(木) 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	1月25日(火) 対象：令和3年8月～9月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	1月18日(火) お産の経過と呼吸法、妊婦体操など
	子育て学級	1月18日(火) 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：遊びの紹介や赤ちゃんの事故予防など 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

新型コロナウイルスワクチン接種証明書 (ワクチンパスポート)

利用用途・発行場所が変わりました

今まで海外渡航者にのみ発行していた接種証明書(ワクチンパスポート)が、接種済証や接種記録書と同様に、国内で料金の割引などのサービスを受けるための用途としても発行できるようになりました。

紙の接種証明書を希望する人は申請書・本人確認書類・接種済証を、海外渡航者はパスポートも併せて持参してください。また、証明書の発行場所が、市民生活課から健康づくり課に変わりました。

電子版接種証明書が取得できます

電子版の接種証明書が、スマートフォンの専用アプリから申請できるようになりました。申請すると、スマートフォン上に二次元コード付きの接種証明書が表示されます。申請にはマイナンバーカードが必要です。

☎問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

ワクチン接種コールセンターが 日曜日・祝日休みになりました

新型コロナワクチン接種のコールセンター(☎50-6345)の受付日を、1月4日(火)から変更します。

受付日時／月～土曜日(祝日を除く) 午前9時～午後5時 ※日曜日・祝日は休みです。

☎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
1月30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	1月14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

新年から始めよう 減塩を少しずつ

食塩の取り過ぎは、高血圧の原因の一つです。高血圧を放置すると血管が傷つき、心疾患や脳血管疾患などの命に関わる病気を引き起こしてしまいます。

1日の食塩摂取量の約7割は調味料から

令和元年度国民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均は男性10.9g、女性9.3gです。摂取目標量は男性7.5g未満、女性6.5g未満なので、男女とも約3g多く食塩を取っていることが分かります。

食塩の摂取は、約7割がしょうゆ・塩・みそなどの調味料からで、どれも家庭の料理に欠かせないものです。使い方を工夫し、無理なく減塩してみませんか。

食べ方や調理でできる工夫

- しょうゆやソースなどは食べ物に直接かけずに、小皿に出して、つけながら食べる。
- 漬物にはしょうゆをかけない。
- みそ汁は具を多めに入れて、1日1杯までにする。
- ニンニク、ショウガなどの香味野菜やレモン、ユズなどの柑橘類^{かんきつ}を利用して、調味料の量を減らす。



食品表示や減塩調味料も活用しよう

食品表示制度が新しくなり、以前はナトリウム量で示されていたものが、食塩相当量に変わりました。食塩の少ないものを選ぶときの参考になるほか、カップ麺などのスープを半分残した場合に、どれだけ減塩できるかなどが分かりやすくなりました。

また、現在では減塩タイプの調味料や食品を取り扱うメーカーが増えていきます。食品そのものが減塩されているので、いつも通りの使用量でも食塩摂取量を減らすことができます。元の味と差がない商品も多いので、活用しましょう。

日本食は食塩摂取量が多くなりがちです。健康維持のためにも、少しずつ減塩に慣れていきましょう。

【健康づくり課管理栄養士】

旭中央病院便り



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

年始の診療案内

1月1日(土・祝)～3日(月)は休診となります。4日(火)から通常診療を開始します。なお、救急外来は通常通り診療を行います。入院者との面会は制限中です。

マイナンバーカードが保険証として利用可能となりました

昨年より、マイナンバーカードが健康保険証として利用可能となりました。当院では本館1階の総合受付前に、専用カードリーダーを設置しているのでご利用ください。

利用には事前登録が必要です。詳細はマイナポータルサイトを参照してください。



乾燥から皮膚を守る簡単スキンケア

乾燥肌は、皮膚の角層の水分量が低下して、肌が乾燥した状態です。原因は、皮膚の角質細胞層で肌の潤いに重要な役割を果たす「天然保湿因子」(アミノ酸や尿素など)、セラミドなどの「細胞間脂質」、皮膚の表面を覆って乾燥を防ぐ「皮脂」の減少です。

乾燥を防ぐためには、洗う・水分を補う・守るの3つを、肌をこすらずに実践することがポイントです。

- ①洗う：よく泡立てた石けんで、優しく洗いましょう。洗い過ぎは皮膚の表面を守る皮脂を過剰に除去してしまうため、時間をかけ過ぎずに素早く洗いましょう。石けんは低刺激のを使い、ぬるめのお湯で行いましょう。
- ②水分を補う：皮膚に不足している水分を補いましょう。入浴後は15分以内に保湿剤の塗布を行いましょう。
- ③守る：室内の乾燥を防ぐため、加湿器などを活用しましょう。外出時には季節に限らず日焼け止めを使用して、紫外線のダメージから皮膚を守ること大切です。

【皮膚・排泄ケア認定看護師】