



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	2月4日(金) 令和3年9月13日～10月1日生まれ 2月21日(月) 令和3年10月2日～10月25日生まれ	
	1歳6か月児健康診査	2月9日(水) 令和2年6月24日～7月14日生まれ 2月25日(金) 令和2年7月15日～8月13日生まれ	
		2歳児歯科健康診査	2月10日(木) 令和元年8月7日～8月26日生まれ 2月24日(木) 令和元年8月27日～9月17日生まれ
	3歳児健康診査		2月16日(水) 平成30年8月14日～9月8日生まれ
	相談 ※申込制	母乳相談	2月21日(月) 助産師による授乳方法の指導・相談
		育児相談	2月22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	2月15日(火) 対象：令和3年9月～10月生まれ 内容：離乳食の進め方など	
	両親学級	2月2日(水) 沐浴体験など	
		2月17日(木) 妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、赤ちゃんとママの栄養	
子育て学級	2月18日(金) 対象：令和3年11月1日～令和4年1月10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 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

応募は3月4日(金)まで あさひ健康応援ポイント

健康に対する取り組みを行うと抽選で景品が当たる、あさひ健康応援ポイントに応募しませんか。

対象／市内在住の18歳以上

取組期間／令和3年3月1日(月)～令和4年2月28日(月)

応募方法／500ポイント貯まったら、応募用紙を応募箱に投函するか、郵送で応募してください。

パソコンやスマートフォンでも応募できます。以下のURLの応募フォームから申し込んでください。

<http://www.city.asahi.lg.jp/soshiki/10/14237.html>

応募期限／3月4日(金)

☎問〒289-2595 旭市二の2132 健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

新型コロナウイルスワクチン 3回目の接種を開始しました

接種可能な人から順次接種券が届きます。希望する人は専用はがきで申し込んでください。

☎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
2月9日(水)	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	2月18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

献血 ～貴い命を救う「愛の贈り物」～

なぜ献血は必要なのでしょう？

病気やけがで血液が必要な患者は、健康な人の血液を輸血し治療する必要があります。輸血に欠かせないのが献血です。

人間の生命を維持するために欠くことのできない血液は、人工的に造ることができず、長期保存もできません。輸血に必要な血液を医療機関に安定して届けるためには、絶えず誰かの献血が必要です。

献血の種類は？

献血には、血液中の全ての成分を採血する全血献血(400ml・200ml)と、特定の成分だけ採血する成分献血があります。

全血献血のうち、200ml献血は16歳以上、400ml献血は男性17歳以上・女性18歳以上で、体重が50kg以上の人をお願いしています。

予約したほうがいいの？

献血ルームでは一時的な混雑を避けるために、事前の献血予約(前日の午後5時まで)をお願いしています。

なお、予約のない当日の献血については、混雑状況により入場を制限する場合がありますので、事前に希望する献血ルームにお問い合わせください。

また、一部の移動採血バスでの献血会場では、予約の受け付けを開始しました。予約して来場した人は、優先して案内されます。予約枠には限りがあり、予約枠が埋まり次第、受け付けを終了します。

予約受け付けを実施する会場や日にち、予約時間枠については、ラブラッド会員サイトまたは電話(☎0120-892-760、平日午前9時～午後5時)で確認してください。

新型コロナワクチン接種後の献血はできるの？

ファイザー社製・モデルナ社製のワクチンを接種した人は、接種から48時間以上たてば献血できます。

ただし、アストラゼネカ社製のワクチンなどを接種した人は、現時点では献血をご遠慮いただいています。※令和4年1月時点の情報です。

くわしい内容は、千葉県赤十字血液センターのホームページ(<https://www.bs.jrc.or.jp/ktks/chiba/index.html>)で見ることができます。

【千葉県赤十字血液センター】

旭中央病院便り



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

 広報誌「こんにちは」は
 インターネットでも見ることができます

地域向け広報誌「こんにちは」では、当院で行われている診療の紹介や、健康増進・病気予防に関するアドバイス、連携医療機関のインタビューなどを掲載しています。

冊子を院内に配置しているほか、内容は病院ホームページからも見ることができます。



最新刊の内容抜粋 (vol.31 2022年1月発行)

- 病院長挨拶
- 医療最前線：～足の動脈硬化～末梢動脈疾患(PAD)^{まっしょう}
- アクティビティレポート：認定看護師・特定認定看護師・診療看護師

- やさしい医学講座：ホルモンの働きと病気
- 健康ノート：糖尿病予防

 2月1日は²⁰¹ブレイルの日
 ブレイルを予防しましょう

ブレイルとは「心身が老い衰えた状態」を指します。その要素としては、社会交流が減少して閉じこもりがちになることや、低栄養、摂食機能の低下、認知機能や意欲・判断力の低下などが挙げられます。

ブレイルの状態になると、病気やけがで要介護に陥りやすくなります。しかし、早期に対策をすれば健康な状態に戻ることができます。ブレイルを予防して、健康寿命を伸ばしましょう。

ブレイルの予防法

- ① 栄養：バランスのよい食事、タンパク質の積極的摂取を心掛けましょう。
- ② 身体活動：散歩や下半身の筋トレを行い、転倒しない身体を作りましょう。
- ③ 社会参加：就労や慈善活動などに参加して、友人と交流することが効果的です。【リハビリテーション科】