



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12月 8日～12月24日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 2年10月 7日～10月21日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 元年10月27日～11月24日生まれ
	3歳児健康診査	平成30年11月 4日～11月22日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	助産師による授乳方法の指導・相談
	歯科相談	歯科医師による診察と歯科衛生士の歯磨き指導
	離乳食教室	対象：令和3年12月～令和4年1月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	お産の経過と呼吸法、妊婦体操など
	子育て学級	対象：令和4年1月11日～4月1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



健康インフォメーション

あさひ健康応援ポイント

抽選会を実施しました

令和3年9月15日から令和4年2月28日まであさひ健康応援ポイントを実施しました。1,483件の応募があり、3月24日に抽選会を実施し、522人が当選しました。
問健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

日本脳炎ワクチン接種 のお知らせ

日本脳炎ワクチンは、現在も供給量が少ない状況が続いているため、令和4年度の予診票の通知を下記のとおりとさせていただきます。

- 1期1・2回目：3歳の誕生日の月に送付
- 1期追加：4歳の誕生日の月に送付
- 2期：10歳の誕生日の月に送付

※ワクチンの供給が安定次第、今年度9歳の人にも通知します。

問健康づくり課母子健康班(☎63-8711)

子宮頸がんワクチンなどの接種対象の人に 予診票の個別通知をしています

子宮頸がんワクチンおよび子宮頸がんワクチンのキャッチアップ接種の対象となる人に予診票の個別通知をしています。同封の案内文やリーフレット、厚生労働省ホームページなどを確認の上、希望する人は期間内に接種をしてください。

問健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

献血に協力を！

期 日	場 所	受付時間
5月30日(月)	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
B C G	5月13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28年4月2日～平成29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
子宮頸がんワクチン	●小学6年生～高校1年生の女子 ●平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女子で、定期回数の3回接種をしていない人(キャッチアップ接種)
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4年4月2日(土)～令和5年4月1日(土)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5年3月31日(金)までです。
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 ※令和元年～令和3年までにクーポン券を使用して風しんの抗体検査が済んでいない人は、令和4年度に発行したクーポン券を使用してください。

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

幼児食で おいしい！楽しい！経験を

幼児期は食生活の基礎をつくる大事な時期です。子どものペースを見ながら、毎日の食事で心と体の成長を支えましょう。

調理は「軟らかめ」と「薄味」を心がけて

大人に比べると歯の数が少なく、かむ力も弱いいため、硬過ぎるものは丸のみや偏食につながります。繊維質の多い肉や野菜は、細かく切ったり煮込んだりして、食べやすく調理しましょう。

消化器官もまだまだ未熟です。食塩や砂糖、油の取り過ぎは子どもの体に負担をかけてしまいます。味付けは大人の半分以下が目安です。スナック菓子やジュース類を習慣的に取っている場合は、代わりに乳製品や果物を取り入れてみましょう。

食事と生活のリズムを整えよう

夜更かしをしてしまった日の翌朝でも、いつもと同じ時間に起こしましょう。朝の光と朝食で体内時計が正しく動き始めます。決まった時間に食事ができると、生活リズムが整い、おなかのすくリズムができます。



食べてほしいものは、おなかがすいた状態で与えてみてください。むら食いや偏食を減らせるかもしれません。間食も時間を決め、食事の2時間前までに済めると食事への影響が少なくなります。

家族で食卓を囲みましょう

大人と一緒に食事は、子どもにとって大切な学びの場です。幼児期は大人のまねが大好きなので、お手本をたくさん見せてあげましょう。「自分でやりたい」気持ち刺激され、好き嫌いの克服やスプーン・お箸の上達につながります。忙しくて時間がない人は、1日に1回、2日に1回などできる範囲で一緒に食事を楽しみましょう。

【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)

大型連休中の一般外来の診療案内

1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
休診	診療	休診	休診	休診	診療

5月の連休期間の診療日は上記のとおりです。救急外来は通常どおり診療を行い、休診はありません。

連休期間中は混雑が予想されます。こども医療電話相談(☎#8000)、救急安心センター事業(☎#7009)などもご利用ください。

薬の受け取りで必要となる院外処方箋の有効期限は当日を含めて4日間(土・日、祝日含む)となります。

入院者のお見舞い・面会について

感染防止のため、当面お見舞いや面会は禁止とさせていただきます。

院内コンビニでもATMをご利用いただけます

本館1階ローソン店内設置のATMで提携金融機関の現金預け入れ・引き出しなどが可能です。

職員を募集します

下記の職種で募集しています

○薬剤師 ○臨床検査技師(検査科、病理科) ○医学物理士(放射線科) ○検査補助員(検査科) ○看護補助員
 ○送迎バス運転手、送迎車(ワゴン)運転手 ○介護職(老人ホーム東総園、シルバーケアセンター、ケアハウス東総園) ○看護師(検査科、老人ホーム東総園) ○公認心理師(神経精神科) ○調理師(臨床栄養科) ○社会福祉士(医療連携福祉相談室) ○作業療法士(リハビリテーション科) ○一般事務(医事課) ○ボランティア(患者さんのご案内・お手伝い、花壇の植物の世話など)をお願いしています。報酬はありません)

応募方法など、詳細はホームページをご覧ください。お気軽に総務人事課までお問い合わせください。

