



親と子の健康づくり

☎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 4年 2月 9日～ 3月 6日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 2年11月15日～12月 8日生まれ
		令和 2年12月 9日～令和 3年 1月 3日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 2年 1月 9日～ 1月29日生まれ
	3歳児健康診査	平成31年 1月23日～ 2月14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4年2月～3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	令和4年4月2日～6月9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

対象年齢の成人男性はクーポン券を利用して風しん抗体検査を受けましょう

風しんは大人がかかると症状が重くなることがあります。妊娠初期の人に感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。右の個別接種の表を確認し、対象年齢となる人で、風しん抗体検査を受けていない人は、クーポン券を利用して検査を受けましょう。また、検査の結果が陰性の場合、予防接種をしましょう。

☎健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

熱中症警戒アラートを活用しましょう！

熱中症警戒アラートとは、暑さへの「気づき」を呼びかけるため、熱中症の危険性が高いと予測される際に、環境省・気象庁より発表される情報です。発表があったときは防災行政無線で皆さんにお知らせしていますが、環境省・気象庁のホームページや環境省のLINE公式アカウント、メール配信サービスを利用して情報を受け取ることもできます。

熱中症警戒アラートの情報を活用して、小まめな水分補給をしたり、エアコンの活用をはじめとした予防行動を取ったりするほか、高齢者や子どもなどの熱中症リスクの高い人にも注意を呼びかけ、熱中症を防ぎましょう。

☎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
7月 3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
7月12日(火)	海上公民館	13:30～16:00

※献血カードを持っている人は持参してください。

☎健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)



予防接種

☎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	7月1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
ヒトパピローマウイルス感染症	●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～令和5年4月1日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～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

夏でも元気に健康に 熱中症対策と減塩のお話

「水・涼・冷」で熱中症対策

「水」…喉が渇いていなくても、小まめに水分補給をしましょう。喉の渇きを感じにくい人は、入浴前後や起床時などタイミングを決めて補給しましょう。

「涼」…屋内ではエアコンや扇風機を活用して28度以下を徹底しましょう。外では帽子や日傘などを使用して、直射日光を避けるように心がけましょう。

「冷」…体に熱がこもっていると感じたら、濡らしたタオルを首に巻いたり、冷却グッズなどを使用したりして体を冷やしましょう。

マスクの着脱は臨機応変に

マスクを着けると、熱がこもり体温調節が難しくなります。人との距離が2m以上あり、会話をほとんどしないときなどは、マスクを外しましょう。未就学児は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意し、着脱の判断をしましょう。

夏は食塩を多く取るべき？

食塩の摂取目標量は、1日当たり男性7.5g未満、



女性6.5g未満です。汗と一緒に外に出されるナトリウム(食塩の成分)は、食塩にして1日1.5g程度です。日本人の食塩の平均摂取量は、1日当たり約10gのため、普段の生活の範囲内であれば「夏だから」という理由で食塩を意識的に多く取る必要はありません。目標量に近づけるよう、いつも通り減塩を心がけて、生活習慣病を予防しましょう。

ナトリウムなどのミネラル補給が必要なとき

炎天下での作業や激しい運動で、普段より多く汗をかいたときは、スポーツ飲料などで水分と一緒にミネラルの補給をしましょう。ただし、スポーツ飲料の中には糖分を多く含むものもあるため、水分の代わりにたくさん飲むのは避けましょう。

コロナ禍での3度目の夏。熱中症と高血圧対策、コロナ対策をしっかり行い、元気に乗り切りましょう！

【健康づくり課管理栄養士】

旭中央病院便り



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

診療案内 ～よくある質問と回答～

Q：入院者との面会はできますか？

A：院内感染防止のため、面会をご遠慮いただいております。

Q：選定療養費について

A：初診時にかかりつけ医の紹介状なしで受診された場合や、当院からかかりつけ医へ受診紹介してもなお当院で再診される場合は、選定療養費がかかります。

Q：外来受診について

A：初診外来受付は平日午前7時45分～午前11時です。救急外来は無休で24時間、診療しております。休日・夜間は人手が少なく可能な検査や処置も制限されます。適正利用をお願いします。

旭中央病院附属看護専門学校のご紹介

旭中央病院附属看護専門学校の特徴

当校は、看護師になりたいというあなたの夢を実現できる学校です。

1. 充実した実習環境

隣接の旭中央病院で看護実習ができます

2. 現場を熟知している現役医師や看護師の授業で、最新の知識を学ぶ

旭中央病院の医師や看護師が教師です

3. 経済的支援の充実

奨学金、学生住宅で生活をサポートします

オープンキャンパス2022を開催します

2023年度の入学希望者を対象に学校説明を実施いたします。

日程／7月23日(土)、8月20日(土)、9月17日(土)

場所／旭中央病院附属看護専門学校

対象／高校生以上、看護に興味や関心のある人

※要事前予約。詳細はホームページで確認してください。

