



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	8月22日(月) 令和 4年 3月 7日～ 4月 6日生まれ
	1歳6か月児健康診査	8月10日(水) 令和 3年 1月 4日～ 1月31日生まれ
	2歳児歯科健康診査	8月18日(木) 令和 2年 1月30日～ 2月26日生まれ
	3歳児健康診査	8月17日(水) 平成31年 2月15日～ 3月 5日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	8月16日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
	離乳食教室	8月19日(金) 対象：令和4年3月～4月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	8月15日(月) もくよう 沐浴実習、出産後の手続きなど
	子育て学級	8月30日(火) 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：遊びの紹介や赤ちゃんの事故予防など

※新型コロナウイルス感染予防のため、相談・教室は申し込み制となります。



健康インフォメーション

歯周病検診を実施中

9月30日(金)までに受けましょう

対象／今年度40・50・60・70歳になる市民

検診場所／市内指定歯科医院

※対象者には無料受診券が届きます。

問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

食中毒警報発令中です

現在、千葉県から食中毒警報が発令されています。気温が高くなるこの季節は、細菌の活動が活発になり、細菌を原因とする食中毒が多く発生します。次のことに注意し、食中毒を防ぎましょう。

- 細菌を付けない：調理や食事の前には必ず石けんで手を洗う。
- 細菌を増やさない：冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫はマイナス15℃以下に保ち、調理前後の食品は室温に長く放置しない。
- 細菌をやっつける：肉や魚は中心部まで、75℃で1分以上加熱する。肉や魚などを調理した後の器具は洗剤でよく洗い、熱湯をかけ消毒する。

予防接種は対象年齢内に受けましょう

定期予防接種は「市内委託医療機関」や「千葉県内定期予防接種相互乗入れ参加医療機関」で受けられます。

くわしくは、個別通知や市ホームページで確認してください。

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
8月 1日(月)	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
8月23日(火)	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	8月3日(水)	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

糖尿病と認知症

糖尿病の人は、認知症になりやすいとされています。

アルツハイマー型認知症との関係

アルツハイマー型認知症は「アミロイドβ(ベータ)」という老廃物が脳内に蓄積されることが原因とされています。糖尿病のように血糖が高い状態が続くと「アミロイドβ」が排泄されにくくなり、アルツハイマー型認知症になりやすいことが最近の研究で分かっています。

脳血管性認知症との関係

脳血管性認知症は、血糖が高い状態が続き、動脈硬化が進むと、脳梗塞などの脳血管障害によって起こりやすい認知症です。

血糖コントロールは認知症予防につながります

●食事

- 食べ過ぎに気を付けて、バランスのよい食事を、1日3食規則正しく取りましょう。
- 野菜など食物繊維が多いものから食べ始めることやよくかむことは、血糖値の上昇を緩やかにします。



●運動

- 運動を行うとインスリンの働きがよくなり、血糖値が下がります。ウォーキングや水泳などの有酸素運動が効果的です。

●健康診断や治療

- 健康診断は年に1度必ず受診し、血糖値をチェックしましょう。
- 糖尿病と診断されたら、放置や受診の中断はせず、適切な治療を受けましょう。

【健康づくり課保健師】

旭中央病院便り



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

よくある質問と回答

Q：8月の休診日はいつですか？

A：土・日曜日、11日(木・祝)が休診です。お盆休みはありません。救急外来は休診日も診療します。一般外来とは異なり、可能な検査・処置が制限されます。適正利用をお願いします。

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はお断りしています。

Q：職員は募集していますか？

A：多職種で募集しており、薬剤局では薬剤師6名(新卒、中途)を募集します。募集締め切り8月24日(水)必着、試験日は8月31日(水)です。募集の詳細は総務人事課に問い合わせるか、ホームページをご覧ください。

10月より初診時・再診時選定療養費が改定となります

2022年4月の診療報酬改定により、10月1日(土)から初診時は7,700円、再診時は3,300円の負担になります(紹介状なしで受診された場合など)。

詳細は病院便り9月号、病院ホームページ、院内ポスターをご覧ください。

2人主治医制推進について

当院は2人主治医制を推進しています。

「2人主治医制」とは、患者さん1人に対し、当院の医師と地域のかかりつけ医や歯科医が互いに連携しながら継続的に治療を行うことです。

かかりつけ医・歯科医を持つことで、日頃の健康管理についての相談や、平日午後・土曜日も受診できる場合があります。

くわしい検査や治療が必要とされた場合は、かかりつけ医の紹介状持参で当院で検査、治療ができます。

かかりつけ医・歯科医を持ちましょう。