



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	9月 9日(金) 令和 4年 4月 7日～ 5月 1日生まれ
		9月26日(月) 令和 4年 5月 2日～ 5月25日生まれ
	1歳6か月児健康診査	9月14日(水) 令和 3年 2月 1日～ 3月 2日生まれ
	2歳児歯科健康診査	9月15日(木) 令和 2年 2月27日～ 3月25日生まれ
		9月29日(木) 令和 2年 3月26日～ 4月15日生まれ
	3歳児健康診査	9月 7日(水) 平成31年 3月 6日～ 3月27日生まれ
		9月30日(金) 平成31年 3月28日～ 4月21日生まれ
相談 ※申込み制	母乳相談	9月21日(水) 助産師による授乳方法の指導・相談
	歯科相談	9月22日(木) 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	9月16日(金) 対象：令和4年4月～5月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	9月 1日(木) 妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、 赤ちゃん和妈妈の栄養
		9月27日(火) お産の経過と呼吸法、妊婦体操など

※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

肝炎ウイルス検診を受診しましょう

令和4年度に肝炎ウイルス検診の申し込みをした人と、40～70歳の5歳刻みの節目年齢の人に受診票が届きます。9月から検診が始まるので、同封されている日程表を確認し、受診しましょう。

国保特定健康診査(集団健診)、大腸・前立腺がん検診(集団検診)と同時に受診できます。

☎問健康づくり課成人保健班(☎63-8766)

妊娠中の人に、新型コロナワクチン追加接種(4回目)のお知らせ

妊娠中に新型コロナウイルスに感染した場合、重症化や早産のリスクが高まる可能性があることから、妊婦を新型コロナワクチン追加接種(4回目)の対象とします。

対象／旭市に住所がある18歳以上の妊婦で、3回目接種から5か月以上経過した人

申し込み方法／接種済証、接種記録書など1～3回目の接種の記録が確認できる書類、母子健康手帳、本人確認書類を持参し、健康づくり課で申し込んでください。

※9月1日の時点で、国が示す接種期間は9月末までです。変更された場合は、市ホームページなどでお知らせします。

☎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
9月25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	9月2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～高校1年生相当の女子 ●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～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 ※令和元年から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

今、災害が起きたら… 食の備えは大丈夫？

地震や豪雨などの災害は突然やってきます。災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上を要するケースもあり、人命救助の優先や物流機能の停止によって、食料の入手が困難となることが想定されます。3～7日×人数分の食品を家庭で備蓄しておきましょう。

これだけは備えたい！水と熱源

飲料水の備蓄は1人1日3リットル必要です。この量は、食べ物や飲料水から体内に取り込む水分と、尿や汗として体外に出ていく水分のバランスで決められた値で、生活用水は含まれていません。

カセットコンロとカセットボンベも忘れずに備えておきましょう。カセットボンベは1週間で1人6本程度が目安です。熱源を確保することで食べられる食材の幅が大きく広がります。

普段食べているものを多めに買い置き

普段から少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足していく「ローリングストック法」がお勧めで



す。賞味期限を確認して、古いものから消費しましょう。米や麺類などの主食に加え、肉、魚、果物などの缶詰やレトルト食品、野菜ジュースなど、たんぱく質やビタミン類が補えるものがあるとよいでしょう。

食品以外にも使い捨ての紙皿やコップ、箸、ポリ袋、ラップ、アルミホイルなどを備えておく役立ちます。

乳幼児や高齢者のための備え

乳児用ミルクや離乳食、飲み込みが困難な人向けの特殊食品は手に入りにくくなるので、少なくとも2週間分は備蓄しておきましょう。

普段から食べているものや、お気に入りの食品があると、災害時に緊張が続く中でもほっとする時間がつくれます。今日から備蓄を始めましょう。

【健康づくり課管理栄養士】

旭中央病院便り



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

10月1日より初診時・再診時選定療養費の 金額が変わります

診療報酬が改定となり、診療費とは別に下記の金額をご負担いただきます。

初診時／他院からの紹介状なしで受診7,700円

再診時／病状が安定して他の医療機関を紹介しても、引き続き希望して受診する場合3,300円

これまで当院通院中に、ほかの診療科を受診する場合、初診時選定療養費の対象外でしたが、10月1日より、他院からの紹介状がない場合7,700円をご負担いただきます。

初診とは

当院を初めて受診する場合、過去に受診したことはあ

るが治療期間が終了した後に受診する場合、任意に診療を中止し、再度受診する場合などです。

新型コロナウイルス感染症の受診相談について

熱があるときはかかりつけ医に相談、または千葉県発熱相談コールセンター(☎0570-200-139)までお願いいたします。

発熱外来は、千葉県のホームページ「千葉県発熱外来検索システム」から検索できます。

感染症について、くわしくは同ホームページ「新型コロナウイルス感染症への対応について」をご覧ください。

かぜ外来について

当院のかぜ外来は予約制です。平日の午前8時30分から正午までに電話で予約してください。受け入れ人数には限りがあります。

また、受診希望者が多く予約の電話がつながりにくくなっています。くわしくは病院ホームページトップ新着情報をご覧ください。

緊急性が高い場合は救急外来を受診してください。