



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	12月 9日(金) 令和 4年 7月29日～ 8月20日生まれ	
	1歳6か月児健康診査	12月14日(水) 令和 3年 5月11日～ 6月 5日生まれ	
	2歳児歯科健康診査	12月 1日(木)	令和 2年 5月21日～ 6月12日生まれ
		12月15日(木)	令和 2年 6月13日～ 7月 8日生まれ
	3歳児健康診査	12月16日(金) 令和元年 6月22日～ 7月17日生まれ	
相談 ※申込制	母乳相談	12月20日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談	
	離乳食教室	12月 8日(木) 対象：令和4年7月～8月生まれ 内容：離乳食の進め方など	
	両親学級	12月13日(火) 沐浴実習、妊婦体験、出産後の手続きなど	
	子育て学級	12月 6日(火) 対象：令和4年8月21日～10月31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	

※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

新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行に備えましょう

新型コロナとインフルエンザが同時流行すると、発熱外来がひっ迫する可能性があります。日ごろの感染症対策に加えて、事前に備えをしましょう。

感染が拡大する前にワクチン接種を検討

新型コロナワクチンやインフルエンザワクチンの接種を希望する人は、早めに接種しましょう。

早めに検査キットや解熱鎮痛薬などを購入

発熱などの体調不良時に備えて、国が承認した新型コロナ抗原定性検査キットや解熱鎮痛薬を早めに購入しておきましょう。検査キットは「研究用」ではなく、国が承認した「医療用」または「一般用」を選びましょう。購入の際は薬局、薬剤師に相談してください。

体温計や日持ちする食料(5～7日分)などの生活必需品も用意しておきましょう。

発熱などの症状があるときの相談先を事前に確認

かかりつけ医か、近くの医療機関の連絡先を確認しておきましょう。かかりつけ医がない、時間外などで相談先に困った場合は、千葉県発熱相談コールセンター(☎0570-200-139)や救急安心電話相談(☎#7009または03-6735-8305)、小児救急電話相談(☎#8000)へ相談してください。

重症化リスクが高い人は受診を

高齢者・基礎疾患を有する人・妊婦・子どもは、重症化リスクが高いため、発熱などの体調不良時には、事前に連絡の上、発熱外来を受診してください。

☎問健康づくり課(☎63-8766)

献血に協力を！

期日	場所	受付時間
12月7日(水)	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

※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	12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歳で心臓などに障がいのある人 ※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

延ばそう 健康寿命

介護などに頼らず自立して、健康的に生活できる期間を指す「健康寿命」という言葉がすっかり定着しました。令和4年9月末の旭市における65歳以上の要支援・要介護認定者数は3,052人で、高齢者の約6人に1人が日常生活に何らかの手助けが必要な状態です。市では介護予防を実施し、健康寿命を延ばす取り組みを行っています。



みんなで通いの場で運動

日々の生活で筋力低下を予防しましょう

介護予防と聞くと難しく感じるかもしれませんが、趣味のスポーツを続ける、散歩やウォーキングを日課にする、家事をすることも立派な筋力低下を防ぐ運動の一つです。日々の暮らしの中で、自分ができそう、続けられそうと思うことを継続しましょう。

市ホームページでは「あさピー☆きりり体操」の動画を紹介しています。自身の体調を考えながら取り入れてみてはいかがでしょうか。

認知症予防のために「話す、笑う」

大勢が集まることが難しくなった昨今、外出の機会が減っている人も多いのではないのでしょうか。人と会話することは認知症予防において大切なことといわれています。家族や友人、ご近所さんと積極的に会話をする機会をつくりましょう。

住民主体の「通いの場」では、体操やさまざまな活動を通して介護予防に取り組んでいます。近所にある「通いの場」を活用してください。

健康寿命を延ばし、自分らしい生活を送れるように、今日からできる介護予防を実践しましょう。

【高齢者福祉課 保健師】

旭中央病院便り



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

年末年始の診療案内

一般外来の休診日は下表の通りです。救急外来は休診期間も診療します。

年末の救急外来は大変混雑し、長時間お待ちさせていただきます。ご理解ください。

令和4年12月				令和5年1月			
28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)	31日 (土)	1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)
診療	休診						診療

インフルエンザワクチン接種について

接種対象者は15歳以上(中学生を除く)となります。希望者は、診療日の午前7時45分から11時まで、内科

外来で受け付けをしてください。中学生以下は、当院小児科定期通院中の人のみ接種対象です。

費用は4,400円で、在庫がなくなり次第終了となります。

旭中央病院附属
看護専門学校生を募集します

募集人員／●1次：約10～20人 ●2次：若干名

願書受付期間／●1次：12月12日(月)～令和5年1月5日(木)必着 ●2次：令和5年1月19日(木)～2月13日(月)必着

試験日／●1次：1月13日(金)・14日(土) ●2次：2月17日(金)・18日(土)

受験資格／●高等学校卒業、または同等以上の資格を有する人 ●令和5年3月に高等学校を卒業見込みの人

試験科目／国語(国語総合(古文・漢文除く)・現代文)、コミュニケーション英語Ⅰ、数学Ⅰ、面接(筆記試験合格者のみ)

※くわしい内容は旭中央病院附属看護専門学校ホームページをご覧ください。

