



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	3月17日(金) 令和 4年11月 1日～26日生まれ
	1歳6か月児健康診査	3月 8日(水) 令和 3年 8月11日～31日生まれ
	2歳児歯科健康診査	3月16日(木) 令和 2年 9月13日～30日生まれ
	3歳児健康診査	3月15日(水) 令和元年 9月18日～30日生まれ
相談 ※申込制	母乳相談	3月14日(火) 助産師による授乳方法の指導・相談
	歯科相談	3月 9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	3月10日(金) 対象：令和4年10月～11月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	3月 2日(木) 沐浴実習、出産後の手続きなど
	子育て学級	3月20日(月) 対象：令和4年11月1日～令和5年1月10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

※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

出産・子育て応援給付金

妊娠期から子育て期まで、相談や支援を行う伴走型相談支援と経済的支援を一体として行う「出産・子育て応援給付金」事業を実施しています。対象の人には、通知が届くので、早めの申請をお願いします。

対象／●出産応援給付金：令和4年4月1日以降に妊娠届を提出し、保健師などと面接を行った人 ●子育て応援給付金：令和4年4月1日以降に出産し、赤ちゃん訪問などで面接を受けた人

申請期限／3月31日(金) ※必着。

☎☎健康づくり課母子保健班(☎63-8711)

3月13日以降のマスク着用の考え方

屋外では原則不要、屋内では原則着用となっていたマスク着用の取り扱いを、3月13日から個人の判断に委ねることになります。

ただし、医療機関の受診や高齢者施設などを訪問するとき、通勤ラッシュなど混雑した電車・バスに乗車するときはマスクを着用しましょう。

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします。

☎☎健康づくり課庶務企画班(☎63-8831)

献血に協力を！

期日	場所	受付時間
3月26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
3月29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。

☎☎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	3月3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・70・75・80・85・90・95・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、今までに一度も接種をしていない人に限り、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	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 ※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(転入した人も含む)。

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

サプリメントの活用法を見直しましょう

サプリメントとは、広義で健康食品全般、狭義でビタミン剤を指す場合が多いです。健康食品には、法律上の定義がありません。消費者庁のホームページには「健康食品とは、一般的に、健康に良いことをうたった食品全般のことをいいます。様々な健康食品が市場にありますが、本来、健康の維持・増進の基本は“栄養バランスの取れた食事、適度な運動、十分な休養”です。安易に健康食品で栄養の偏りや生活の乱れを解決しようとせず、食事、運動、休養の質を高めるための補助的なものとして、健康食品を上手に利用することが重要です」と記載があります。健康食品を取れば健康になれる、安全な食品だと安易に考えることは避けましょう。販売業者の宣伝などに惑わされることなく、自分自身で製品の安全性や有効性について調べることが大切です。

医薬品は作用が強いため健康食品で治そうと考える人もいると思いますが、医薬品は病気に対して科学的根拠に基づき安全性が確認され、製造方法を厳密に管



理して作られたものです。用法用量を守り医師の指示に従って使用すれば、十分な安全性が証明されています。

健康食品に関しては、健康の基本である「栄養・運動・休養」のうちの栄養の補助として考えてみてはいかがでしょうか。医薬品との飲み合わせなどで困ったときは、かかりつけの薬剤師に相談しましょう。

【旭匠薬剤師会】

旭中央病院便り



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

市民健康講座開催のお知らせ

内容／「皆さん、認知症とともに生きていきましょう！
 ～認知症になってもよい人生を～」

講師／持田英俊 医師(千葉県認知症疾患医療センター)

日時／3月4日(土) 1部：午前10時～、2部：午前10時30分～

場所／イオンタウン旭 おひさまテラス ミライパブリック

定員／各部先着20人 ※予約不要。



青駐車場有料化のお知らせ

4月1日(土)から当院青駐車場は、適正利用の促進を目的として有料になります。



入出場時の安全確保など、更なる利便性の向上を図るとともに、診療目的以外での駐車場利用を減らして混雑を緩和するための措置となります。ご理解とご協力をお願いします。

青駐車場料金／最初の4時間100円、以降1時間ごとに100円加算