



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 5年 1月 1日～ 1月16日生まれ	
	1歳6か月児健康診査	5月10日(水)	令和 3年 9月25日～10月18日生まれ
		5月31日(水)	令和 3年10月19日～11月14日生まれ
	2歳児歯科健康診査	5月25日(木)	令和 2年11月12日～12月 5日生まれ
	3歳児健康診査	5月26日(金)	令和 元年10月26日～11月23日生まれ
相談 ※申込制	歯科相談	5月11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	5月15日(月)	対象：令和4年11月～令和5年1月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	5月 9日(火)	お産の経過と呼吸法、妊婦体操など
		5月30日(火)	沐浴実習、出産後の手続きなど
	子育て学級	5月19日(金)	対象：令和5年1月11日～4月1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

※感染予防のため、相談・教室は申込制となります。



健康インフォメーション

骨髄移植ドナーなどに助成金を交付

〈対象〉

●次の全てに該当するドナー

- 骨髄などの提供を完了し、これを証明する書類の交付を受けている
- 骨髄などを提供した時点で市内に住所があり居住している
- 申請日時点で市税の滞納がない
- 他の地方公共団体から、当該助成金に相当する補助金などの交付を受けていない
- 国、地方公共団体、独立行政法人、地方独立行政法人の職員でない

●次の全てに該当する事業所

- 個人事業主を除く、ドナーが従事している国内の事業所 ※国、地方公共団体、独立行政法人、地方独立行政法人を除く。
- ドナー休暇を与えた
- 申請日時点で市税の滞納がない

〈助成内容〉

- ドナー：公益財団法人日本骨髄バンクが必要と認めた通院・入院・面接などに要する日数に応じて1日につき2万円。上限は14万円。
- 事業所：事業所が与えたドナー休暇の日数に応じて1日につき1万円。上限は7万円。

☎☎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
5月31日(水)	旭市役所	10：00～16：00

※献血カードがある人はお持ちください。

☎☎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	5月12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
4種混合、ポリオ	生後 2～90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29年4月2日～平成30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19年4月1日生まれの女子で、定期回数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5年4月2日～令和6年4月1日に対象年齢になる、23価肺炎球菌ワクチンを今までに一度も接種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6年3月31日(日)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 ※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(転入の人も含む)。

Healthy Square



健康ワンポイントアドバイス

子どもと一緒に楽しもう！
おやつ時間

子どもの胃は小さく、1日3度の食事だけでは成長に必要なエネルギーが取りきれません。離乳完了期の1歳ごろから胃が大人並みになる10歳ごろまでは、おやつで補いましょう。以下の内容を参考におやつ時間を楽しくください。

おやつ量、質、時間を工夫しよう

おやつは1日当たり、1～2歳では100～150kcal程度、3歳以上では200kcal程度です。おやつはお菓子ではありません。果物や乳製品を組み合わせると、不足しやすい栄養素が補給できます。右の図を参考にしてください。おやつから次の食事までは2時間以上空けると、食事への影響が少なく済みます。

お菓子が食べたいときは

市販のお菓子は甘味や塩味が強いものが多いため、食べ過ぎには注意が必要です。食べる分だけ皿に盛り、小袋のものを選ぶ、買い置きをしないなどの工夫を試みましょう。物事の駆け引きや静かにさせる手段としてお菓子を与えることは避けましょう。

おやつ組み合わせ例

メインのおやつ (1～2個)		飲み物
おにぎり 1個 50g	85kcal	牛乳 100ml 61kcal 
ロールパン 1個	93kcal	
バナナ 1/2本 50g	47kcal	
リンゴ 1/4個 50g	27kcal	お茶 100ml 0kcal 
ヨーグルト 1個 80g	52kcal	
ホットケーキ (直径10cm) 1枚	127kcal	
クッキー小 2枚	51kcal	

一緒に作っておいしさアップ

材料を混ぜたり、丸めたり、おやつ作りに参加することで食への興味も湧いてきます。おやつに限らず、食事作りを通してコミュニケーションをたくさん取って楽しい時間を過ごしましょう。

【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)

大型連休中の一般外来の診療案内

5月3日(水・祝)～7日(日)は休診です。救急外来は通常通り診療を行います。

院外処方箋・電子処方箋の有効期限は、当日を含めて4日間となります。

面会制限について

ご不便をおかけしますが、感染防止のため面会制限は継続させていただきます。

マスク着用について

厚生労働省より「マスク着用は個人の判断に委ねる」との方針が示されましたが、医療機関内での着用は推奨されています。引き続き院内でのマスク着用をお願いします。

職員を募集します

薬剤師正規(既卒・中途)、臨時職員の募集

勤務時間/午前8時30分～午後5時15分

勤務内容/薬剤師業務

休日/土・日曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)

基本給/●正規:大卒217,200円、大卒191,700円(経験加算あり) ●臨時:時給2,000円

募集人数/若干名

そのほかの募集

正規/●小児科:言語聴覚士1人、公認心理師2人

●放射線科:医学物理士1人

嘱託/一般事務:経理課、医事課、広報患者相談課

ボランティアの募集

活動日/月～金曜日

時間/午前8時30分～午後5時15分

活動内容/車いすの移動補助や花壇の手入れなど

報酬/なし。年に1回、無料で健康診断を受診できます。応募方法などくわしい内容は、総務人事課に問い合わせてください。

