



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	6月 7日(水) 令和 5年 1月17日～ 1月31日生まれ
		6月23日(金) 令和 5年 2月 1日～ 2月23日生まれ
	1歳6か月児健康診査	6月14日(水) 令和 3年11月15日～12月 3日生まれ
	2歳児歯科健康診査	6月29日(木) 令和 2年12月 6日～令和3年1月3日生まれ
	3歳児健康診査	6月16日(金) 令和 元年11月24日～12月13日生まれ
		6月28日(水) 令和 元年12月14日～令和2年1月8日生まれ
相談 ※申込制	離乳食教室	対象：令和4年12月～令和5年2月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	妊娠中の過ごし方と注意点、お口と歯の健康、赤ちゃんとママの栄養
	子育て学級	対象：令和5年1月11日～4月1日生まれ 内容：遊びの紹介や救急法など(パパも参加できます)



健康インフォメーション

令和5年度大腸・前立腺・子宮頸がん
個別検診を実施します

大腸がん検診

対象／40歳以上(昭和59年3月31日までに生まれた人)

内容／便潜血反応検査(2日法)

自己負担金／200円

検診期間／6月1日(木)～9月30日(土)

申込期限／8月31日(木)

前立腺がん検診

対象／50歳以上の男性(昭和49年3月31日までに生まれた人)

内容／血液検査(P S A測定)

自己負担金／300円

検診期間／6月1日(木)～9月30日(土)

申込期限／8月31日(木)

子宮頸がん検診

対象／20歳以上の女性(平成16年3月31日までに生まれた人)

内容／子宮頸部細胞診

自己負担金／1,000円

検診期間／6月1日(木)～8月31日(木)

申込期限／7月31日(月)

〈共通事項〉

場所／各指定医療機関

申し込み方法／健康づくり課の窓口で申し込んでください。

※集団検診は、大腸・前立腺がん検診のみ9月に実施します。

☎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
7月2日(日)	ショッピングセンター サンモール	10：00～12：00 13：30～16：00

※献血カードがある人はお持ちください。

☎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】

B C G：6月の実施はありません。

【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

筋力トレーニングで基礎代謝を上げよう！

筋肉が衰えると、それに伴い基礎代謝も落ちていきます。そのため、若い頃と同じだけ食べて動いても少しずつ太り、その蓄積が肥満へとつながります。

基礎代謝とは

心臓を動かす、呼吸をするなど、生命を維持するために最低限必要なエネルギーのことです。エネルギーは筋肉で最も多く消費されるため、筋肉量の多い人は基礎代謝が高くなります。

筋力トレーニングで基礎代謝を上げよう

筋肉は何もしないと減る一方です。若い頃と体重が変わらなくても、何もしなければ筋肉が脂肪に置き換わり、体の中では脂肪が多い状態になっている可能性があります。

筋力トレーニングを継続して取り組むことで、基礎代謝も上がり、太りにくい体になります。まずは、簡単な筋力トレーニングから始めてみましょう。

○スクワット

- ①背筋を伸ばして足を肩幅に開き、つま先が平行になるように床に両足をつける。
- ②膝を120度程に曲げた位置まで腰を落とし3秒程、保持する。このとき、膝はつま先より前に出ないようにする。
- ③元の位置までゆっくりと戻す。

○つま先立ち

- ①いすに手を添え、ゆっくりと両足のかかとを上げてつま先で3秒程立つ。
- ②ゆっくりとかかとを下ろす。

回数は10回1セットで、1日2セットが目安です。慣れてきたら回数を増やしてみましょう。ウォーキングやストレッチもお勧めです。

食後に動くとさらに効果的

摂取したエネルギーを動かためのエネルギーとして使うことができるので、血糖値の上昇を抑え、余分なエネルギーをため込みません。

【健康づくり課 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)

旭中央病院 開院70周年記念式典・講演会 参加募集



当院は昭和28年3月の開院から本年度で70周年を迎えました。

10月14日(土)に開催する記念式典と記念講演会には、地域住民の方々も参加いただけます。皆さまの申し込みをお待ちしています。

日時/10月14日(土) 午後1時～3時10分 開場:午後0時30分

会場/東総文化会館 大ホール

定員/200人 ※入場には整理券が必要です。応募者多

数の場合は、抽選になります。

参加費/無料

申し込み方法/往復はがきか、旭中央病院ホームページから申し込んでください。詳細は、ホームページか院内掲示のポスターをご覧ください。

申込期限/8月31日(木)

内容/記念式典、記念講演「医療がつくる地方創生」
 講師:株式会社日本総合研究所 藻谷浩介氏

問い合わせ先/旭中央病院70周年記念行事運営委員会事務局(☎63-8111・内線2465・広報患者相談課内)



地域向け広報誌「こんにちは」を発行しました

最新刊の内容(vol.35)

- 開院70周年特集
 - 理事会紹介、副理事長・理事アンケート
 - 「前編」病院完成への道～旭中央病院のあゆみと目指すもの～(年表)
 - 明日の地域医療を担う医療従事者座談会
- 健康ノート「予防医学～その2～」
- かかりつけ医を持ちましょう「おうち診療所銚子」