



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	令和 5年 2月24日～ 3月16日生まれ
	1歳6か月児健康診査	令和 3年12月 4日～12月21日生まれ
		令和 3年12月22日～令和 4年 1月 6日生まれ
	2歳児歯科健康診査	令和 3年 1月 4日～ 2月 1日生まれ
	3歳児健康診査	令和 2年 1月 9日～ 1月28日生まれ
相談 ※申込制	歯科相談	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	対象：令和5年1月～3月生まれ 内容：離乳食の進め方など
	両親学級	お産の経過と呼吸法、妊婦体操、お産や産後に大切なパパのサポートなど
	子育て学級	対象：令和5年4月2日～5月31日生まれ 内容：ベビーマッサージや育児の情報交換など(パパも参加できます)



健康インフォメーション

熱中症に注意

熱中症を引き起こす3要因とは

熱中症を引き起こす要因は「環境・からだ・行動」です。

環境…気温や湿度が高い、風が弱い など

からだ…激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できない など

行動…激しい筋肉運動や長時間の屋外作業、水分補給ができない状況 など

熱中症警戒アラートをチェックしよう

熱中症警戒アラートとは、暑さへの「気付き」を呼びかけるため、熱中症の危険性が高いと予測される際に、環境省・気象庁から発表される情報です。発表があったときは、防災行政無線でお知らせするほか、環境省・気象庁のホームページ、環境省のLINE公式アカウントや、メール配信サービスを利用して情報を受け取ることもできます。

予防行動を取ろう

熱中症警戒アラートの情報を確認して、小まめな水分・塩分補給と、適切にエアコンを活用しましょう。高齢者や子どもなど熱中症リスクの高い人には注意を呼びかけ、みんなで熱中症を防ぎましょう。

☎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11日(火)	海上公民館	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)

献 血 カ ー ド

日本赤十字社



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	7月5日(水)	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	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年生～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

食事で夏バテ対策 暑い夏を乗り切ろう

夏は、寝苦しさによる睡眠不足や屋内外の気温差などにより、自律神経が乱れ疲労を感じやすい季節です。疲れがたまると心身ともに不調を来し始めます。

食事で疲労回復&食欲UP

疲労回復に効果があるビタミンB1は、豚肉やウナギ、玄米などに含まれています。水に溶け出しやすいため、炒め物や汁ごと食べるスープに取り入れるのがお勧めです。ニンニクやネギに含まれるアリシンは、ビタミンB1の吸収率を上げるため、同時に取るのが効果的です。

食欲がないときは、ミョウガや大葉などの香味野菜やレモンなどの酸味、香辛料で風味を工夫すると、中枢神経が刺激され、食欲が回復しやすくなります。

7月30日は「土用の丑の日」

土用の丑^{うし}の日は「う」のつく食べ物を食べると良いとされています。単なる語呂合わせではなく、夏の暑さをしのぐための栄養素がきちんと含まれています。



- ウナギ…疲労回復に効果があるビタミンB1を含む
- 梅干し…クエン酸が胃酸の分泌を促して食欲回復
- ウリ(カボチャ、キュウリ、メロン、スイカ)…カリウムが体の熱を取り、熱中症予防に良い

夏バテ対策の落とし穴

アイスや清涼飲料水などの冷たくて甘いものは、胃の動きを鈍らせめます。また、液体の糖分は血糖値を急激に上げるため、体に負担がかかります。取り過ぎには要注意です。水分補給をするときは、甘みがついていない水やお茶を小まめに飲むと良いでしょう。

梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。早めの対策で元気に夏を乗り越えましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】

旭中央病院便り



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

開院70周年記念式典・講演会を開催

開院70周年を記念して、式典と日本総合研究所主席研究員 藻谷浩^{もたに}氏の記念講演会を開催します。地域住民の皆さまもご参加いただけます

日時／10月14日(土) 午後1時～3時10分

会場／東総文化会館 大ホール

式典の詳細、参加の申し込みは、院内掲示のポスターか病院ホームページをご覧ください。

健康づくり出前講座を実施しています

当院の医師、看護師、技術職が地域の皆さまのところに出張して無料の健康講座を実施しています。

10人以上の参加者が見込める集会で、対象は自治会、サークルなどで健康増進目的の受講に限ります。詳細は、病院ホームページをご覧ください。



看護学校への進学をお考えの人を対象に オープンキャンパスと個別進路相談を開催

疑問点や不安なことなどを本校の担当者が直接お答えします。

オープンキャンパス

日程／7月22日(土)、8月26日(土)

WEB開催

日程／9月16日(土)

個別進路相談

日時／6～11月 午前10時～11時、午後2時～4時
 ※日曜日と祝日は除く。土曜日は午前中のみ。

場所／旭中央病院附属看護専門学校

〈共通事項〉

対象／高校生以上、看護に興味や関心のある人
 ※要予約。詳細はホームページをご覧ください。

